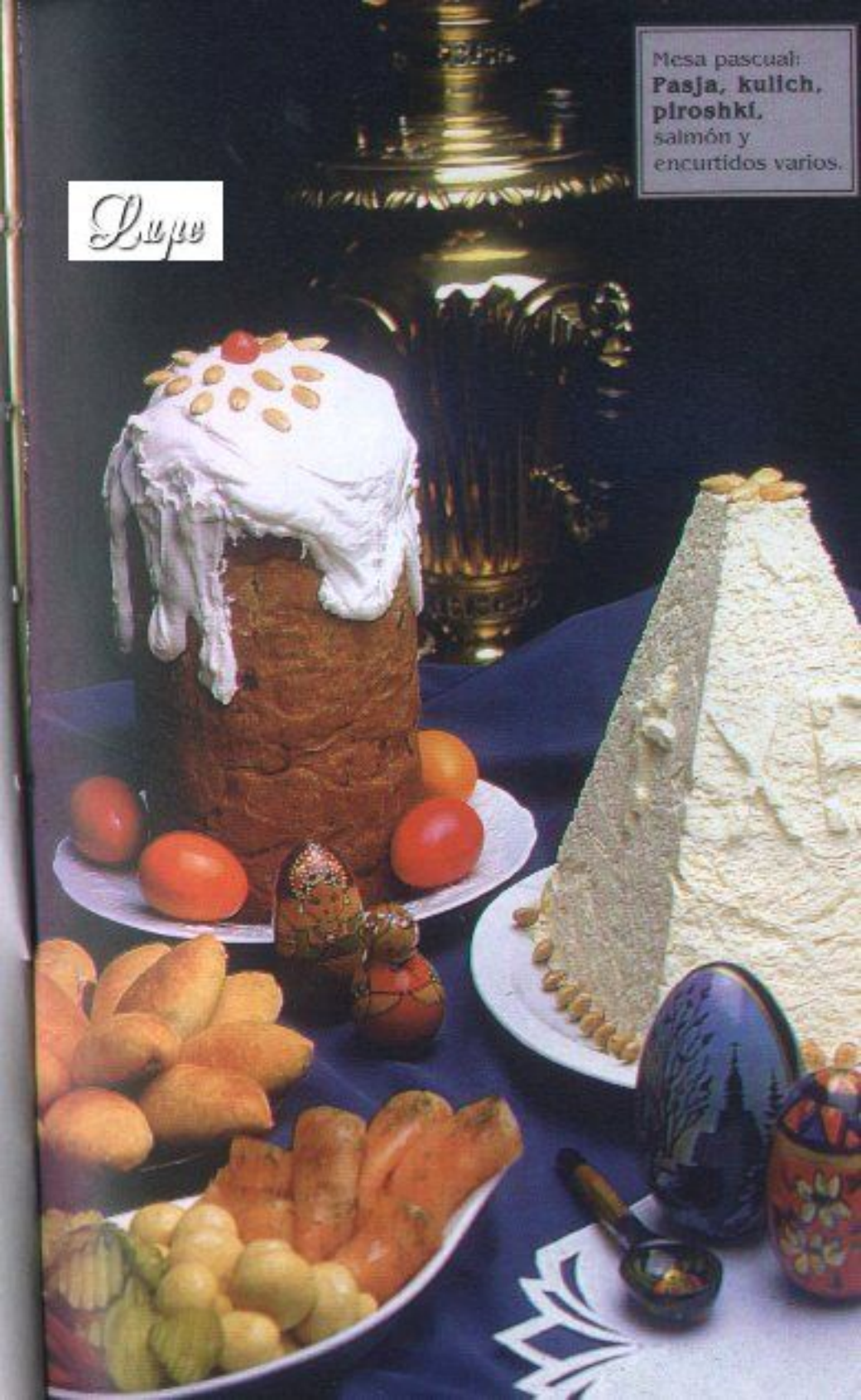
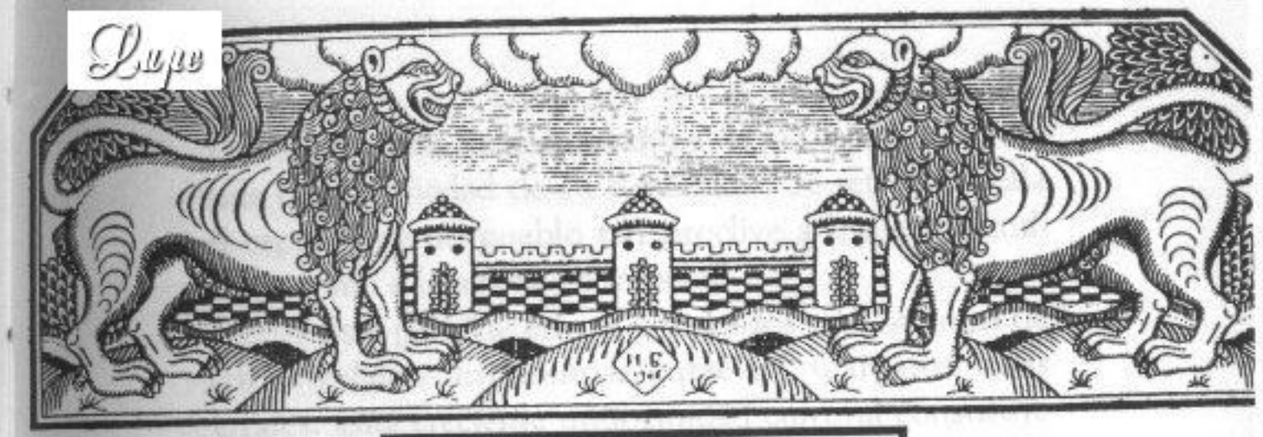


Mesa pascual: **Pasja, kulich, piroshki,** salmón y encurtidos varios.

Lupe



HISTORIA DE LA COCINA RUSA

Felizmente, muchos aderezos y aromas que caracterizan a la cocina rusa pueden ser conseguidos o reemplazados exitosamente por nosotros.

La crema ácida* o agria - *smetana**

En la Argentina no se comercializa la crema ácida pero podemos reemplazarla por crema fresca cortada con jugo de limón o bien estacionarla hasta que se acidule. Con eso se logra un sabor y textura similares a la *smetana*, que integra numerosos platos rusos, tanto fríos como calientes. Éstas son las dos formas posibles de hacerla:

Procedimiento rápido

Crema, 250 cm^3
Jugo de limón colado, 50 cm^3

Unir la crema con el jugo de limón, dejar a temperatura ambiente hasta que se espese y resulte cremosa. Estará lista para utilizar.

Lupe

Procedimiento lento

Crema, 200 cm^3

Estacionar la crema en su propio envase en la heladera. Dejar pasar de una a dos semanas, hasta que al agitarla se sienta que ya espesó. Cuando llegue este momento estará ácida y a punto para utilizar. Quien opta por este sistema debe estacionar la crema en su envase de origen sin abrirlo para no vulnerar su esterilidad.
Otra forma muy difundida, por contener menos calorías, consiste en sustituir la crema con queso de crema fresco, apenas aligerado con leche o yogur natural.

Lupe

La mostaza rusa

La mostaza rusa es muy picante y a la vez dulzona. Puede modificarse el sabor de la mostaza común en pasta agregando granos de mostaza molidos y un poco de miel o azúcar. O bien seguir alguna de las siguientes recetas caseras:

Mostaza rusa - versión 1

Mostaza en grano, 1/2 Taza
Azúcar, 1 C.
Miel, 1 C.

Sal, 1 c.
Agua, 150 cm^3
Vinagre, 50 cm^3
Leche hervida y fría, 100 cm^3
Cúrcuma en polvo, 1 C.

Unir el vinagre con el agua, llevar a hervor y dejar enfriar. Moler los granos de mostaza (en molino eléctrico o comprar molida).
Procesar o licuar la mostaza en polvo, la preparación de vinagre, la leche, la sal, la miel, la cúrcuma y el azúcar. Guardar en frasco de vidrio en la heladera. He tenido esta mostaza por más de 6 meses, y mejora su sabor con el tiempo.

Mostaza rusa - versión 2

Leche hirviendo, 3 C.
Mostaza en polvo, 3 C.
Vinagre, 2 C.
Azúcar, 2 C.
Sal, 1 c.
Aceite, 2 C.
Mostaza en pasta, 3 C.

Remojar la mostaza en polvo con la leche hirviendo y dejar reposar para que se hidrate. Unir la mostaza en pasta, el vinagre, el aceite, el azúcar y la sal.

Eneldo Anethum graveolens, de la familia de las umbelíferas: En francés se llama *aneth*,* en inglés y alemán *dill y *ukrop** en ruso.**

Podría decirse sin exagerar que esta hierba con profundo aroma a campo es el perfume de la cocina rusa. En primavera y verano se consume la hoja verde y fresca. En invierno la hoja seca o conservada junto con sus tallos en vinagre o salmueras condimentadas. Los rusos que están lejos de su tierra, donde el *ukrop* crece en forma silvestre, cultivan esta hierba en canteros o en macetas. Siempre la tienen a mano en verano y en invierno. También es posible conservar sus hojas picadas en el freezer.

Lupe

Su nombre deriva del vocablo nórdico *dilla** que significa "tregua", relacionado esto con el descanso ya que un té con semillas de *dill* se considera sedante e inductor del sueño.

Aceite

El aceite típico de la cocina rusa es el de girasol, resulta el más adecuado para elaborar todas las recetas propuestas en este libro.

Rábano picante *armoracia rusticana*, de la familia de las crucíferas

Planta perenne originaria del sur de Rusia, de unos 60 centímetros; es posible cultivarla a partir de trozos de la misma raíz. Si se planta y prende fuerte es muy difícil de erradicar, pues al arrancarla suelen quedar trozos del rizoma que vuelven a crecer. Planta de gran fortaleza, con hojas verdes oscuras de bordes dentados, posee pequeñas flores en las espigas terminales.

Esta raíz es muy picante y aromática. En ruso se llama *jren** y se la comercializa preparada en conserva. Sin embargo, la mejor manera de utilizarla es rallándola en el momento, para que conserve su aroma intacto, cuidando no acercar demasiado los ojos pues pueden arder. Hay quienes prefieren suavizar su sabor con crema ácida o también con remolacha picada.

También es posible utilizar las hojas como parte de ensaladas o condimento.

Preparación del *jren*

Raíz de rábano picante, 1
Vinagre, 200 cm^3 (aproximadamente)
Sal, 1 c.

Pelar la raíz con pelapapas, rallarla muy fino. Colocarla en un frasco de vidrio y cubrirla con vinagre. Salar, tapar y conservar en la heladera hasta utilizar.

Las cebollas

La cebolla se usa mucho en la cocina rusa, cruda junto con crema ácida en preparaciones de pescados y vegetales salados o marinados, y también rehogada en manteca como base de numerosas salsas.

La cebolla de verdeo y el cebollín es muy usado en la cocina de primavera.

Los pepinos

Los pepinos salados o agridulces marinados se preparan y se guardan para el largo invierno.Están presentes en numerosas *zakuski.** Su salmuera se utiliza en condimentos de ensaladas y hasta para cocinar pescados o elaborar sopas. Hay distintas formas de conservarlos, como veremos más adelante

El repollo salado y fermentado

La *salionnaia kapusta** es muy usada como aderezo, como relleno de *piroshki** o como parte de guisos; constituye un elemento imprescindible en la cocina de invierno.

Lupe

La raíz de apio y la raíz de perejil

Se emplean habitualmente para aderezar caldos y guisos en invierno. En primavera y verano se usan sus hojas y se guardan las raíces para más adelante.

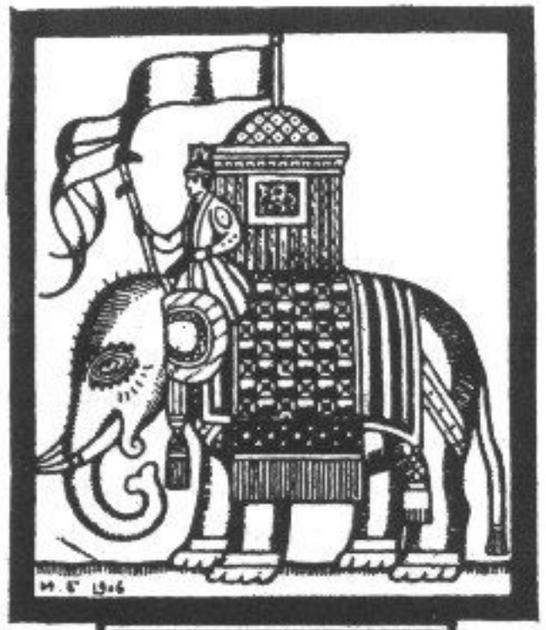
Los vegetales

Los más frecuentes son las remolachas, los nabos, las papas, los hongos silvestres, las zanahorias, el repollo y los tomates. Los ajíes, alargados y aromáticos, dulces o picantes según la especie, pueden reemplazarse bien por nuestros pimientos.

El ajo

No es común en la cocina tradicional rusa pero sí en las recetas actuales.

Lupe



LAS *ZAKUSKI*

Lupe

En cocina rusa las zakuski* *son bocados o pequeñas entradas, frías o calientes, que se sirven principalmente con* vodka* *antes de la comida. La palabra* zakuski *viene del verbo "morder"; significaría literalmente como "mordiscos" que anteceden a la comida.* Zakuski *es el sustantivo plural y* zakuska* *su singular. En el siglo pasado se estilaba servirlos en la antesala del comedor. Su variedad, sobriedad u opulencia estaban directamente relacionados con el poder económico del anfitrión. En las mesas más nutridas no faltaban el caviar, las huevas ahumadas de pescado, empanaditas de variados rellenos, salmón, anguila, esturión marinado. Bolitas de carne, paté de hígado y de arenques, huevos rellenos, ensaladas a base de vegetales, aves y pescados varios. Las remolachas, las papas, los pepinos agridulces, los hongos y las frutas marinadas, los panes de centeno perfumados con* kümmel,* *amapolas y cebolla. Quienes amen la literatura rusa podrán encontrar en Tolstoi, Pushkin, Chejov y otros famosos escritores descripciones profusas, coloridas y nutridas de estos espléndidos platos, que deslumbraron en las cortes europeas por su variedad, simpleza de elaboración y exquisito sabor. No pasó mucho tiempo cuando entradas como la* kuliebiaka,* *o preparaciones rusas como los* bliní* *y el* bef Stróganoff* *se incorporaron con matices propios a la cocina francesa.*

PESCADOS SALADOS Y MARINADOS

LOS ARENQUES

Se conoce como arenque a varias especies de pescado de la familia de los *cupleidos*, de agallas muy abiertas, dientes afilados, cabeza fina, boca puntiaguda, dorso negruzco y vientre plateado. El mundo antiguo no conoció este pez de aguas frías hasta la Edad Media, cuando por cambios climáticos y el consecuente enfriamiento de las aguas el arenque llegó al Mar del Norte. Su pesca se fue transformando poco a poco en industria. Galos, celtas y eslavos incorporaron a su alimentación este nutritivo pescado, que se transformó para los países del Norte en excelente reserva proteica durante los largos meses de invierno. Al igual que el bacalao, el arenque salado fue consumido por los pueblos del Mediterráneo; muchos textos latinos de la época mencionan al arenque como *alecum* o *alexium* (del griego als = sal), llamado también "rey de la Cuaresma medieval" o "trigo del mar".

El arenque salado interviene en varias entradas rusas. En nuestro país se importa ahumado o en sal-

Lupe

muera y también en distintas salsas. También se suele reemplazar por lacha, un pez del Atlántico Sur al que se conoce con el nombre de arenque nacional. Se consigue en salmuera o fresco para salar y marinar como lo hacen algunas familias rusas. También es factible encurtir sardinas frescas con un procedimiento simple, al que me refiero seguidamente.

Lupe

Lachas o sardinas

Proceso de salado

1. Comprar los pescados muy frescos.

Lo más importante es conseguir los pescados recién llegados al mercado. La temporada en que se pescan lachas y/o sardinas en nuestro mar se desarrolla entre agosto y septiembre.

2. No lavarlos ni eviscerarlos.

Es importante no mojarlos ni quitar las vísceras. Tal como llega a sus manos debe ser enterrado en sal gruesa. En un recipiente de vidrio o acero inoxidable intercalar capas de pescado y capas de sal. No taparlo y dejarlo en un lugar fresco o en la heladera por no menos de 30 días. Pueden permanecer por más tiempo pero tomará más horas desalarlos. La limpieza se realiza una vez curados los pescados. Si se eviscerarán frescos pueden oxidarse y comenzar su descomposición antes de concluir el proceso de salado.

3. Proceso de desalado

Dejarlos un mínimo de 4 horas en agua, té liviano o leche, para que vayan perdiendo su sal.

4. Limpieza y eviscerado

Para limpiarlos es necesario primero extraer los filetes, luego sacarles la piel y prolijar con cuchillo sus bordes quitando restos de agallas o aletas. Después lavarlos muy bien en agua corriente para quitar restos de vísceras o piel y guardarlos en vinagre por un tiempo no mayor a 30 días (para conservarlos por más tiempo, pasteurizar los frascos).

Recetas con arenques

Paté o picado de arenque - *Forshmak**

Arenque desalado, 1
Manzana chica, 1
Yema cocida, 1
Cebolla rehogada en manteca, 1
Cebolla de verdeo, 1
Sal, pimienta, aceite y vinagre
Miga de pan, 50 g
Leche para remojar el pan

Pasar por la máquina de picar el arenque, la manzana, la yema, la cebolla rehogada y la ce-

bolla de verdeo cruda. Remojar la miga de pan en un poco de leche, exprimir. Agregar al picado, mezclar bien y condimentar con pimienta, vinagre y sal. Cuidar la cantidad de sal y vinagre pues depende del grado de concentración salina que aún conserve el pescado y si fue o no macerado en vinagre. Este paté es excelente para servir con trocitos de pan de centeno y también para rellenar huevos cocidos.

Paté caliente de arenques salados

Filetes de arenque desalado, 2
Arroz blanco cocido, 1 T
Puré de papas, 1 T
Cebolla grande, 1
Manteca, 2 C.
Pan rallado, 1 C.
Sal y pimienta

Picar los filetes de arenque, unir el puré y el arroz. Rehogar en manteca la cebolla picada fina y unir a la preparación anterior. Condimentar con sal y pimienta, si fuera necesario. Colocar en molde enmantecado, de 20 cm de largo y espolvoreado con pan rallado. Hornear en horno moderado (180°C) hasta dorar. Desmoldar, servir caliente.

Lupe

Arenque con mostaza

Filetes de arenques limpios y desalados, 4
Agua, 200 cm^3
Vinagre, 100 cm^3
Clavo de olor, laurel, granos de pimienta, orégano
Mostaza en pasta, 100 g
Cebolla de verdeo en anillos finos, 1

Cortar los arenques en tiras regulares, disponer en una fuente. Unir el agua, el vinagre y todas las hierbas y especias. Llevar al fuego y reducir hasta la mitad. Dejar enfriar. Agregar la mostaza y salsear los filetes. Distribuir la cebolla sobre la superficie.

Arenques con cebolla y huevo

Filetes de arenques salados, 4
Té fuerte con leche, 1 T
Crema, 250 cm^3
Jugo de limón, 50 cm^3
Huevos duros, 2
Cebolla de verdeo en anillos, 2
Eneldo fresco o seco
Sal y pimienta

Dejar los filetes en el té durante 24 horas, escurrir. Disponer en una fuente. Cortar la cre-

ma con el limón y esperar que espese. Condimentarla con el eneldo, sal y pimienta. Cubrir los filetes y distribuir los huevos duros picados y los anillos de cebolla de verdeo.

Ensalada con arenques - versión 1

Papas hervidas en cubos, 500 g
Arenques desalados, 4 filetes
Cebolla de verdeo, 1
Cebolla, 1
Eneldo fresco o seco
Crema, 250 cm^3
Jugo de limón, 50 cm^3

Unir las papas con los arenques cortados en bocados, la cebolla de verdeo en anillos y la cebolla blanca en rodajas bien finas. Cortar la crema con el limón y dejar unas horas hasta que espese. Unir con la mayonesa y aderezar la ensalada.

Ensalada con arenques - versión 2

Filetes de arenque o lacha, desalados, 4
Papas hervidas en cubitos, 2
Manzanas verdes en cubitos, 2
Cebollas de verdeo picadas, 2
Vinagre de manzana, 2 C.

Lupe

Crema, 250 cm^3
Jugo de limón, 50 cm^3
Aceite, 1 C.
Sal, 1 c.
Pepino agridulce en cubitos, 1
Eneldo fresco o seco

Cortar los filetes en bocados, unir las papas, las manzanas, los pepinos. Mezclar la crema con el limón, esperar que espese y unir al aceite, el vinagre y los aderezos. Unir a la primera preparación.

Ensalada con arenque - versión 3

Filetes de arenques desalados, 4
Remolacha cocida, 2
Papas cocidas en cubos, 2
Cebolla pequeña picada, 1
Pepinos agridulces, 2
Huevos duros picados, 2
Eneldo fresco o seco
Crema, 250 cm^3
Jugo de limón, 50 cm^3
Sal y pimienta

Cortar los filetes en bocados, incorporar la remolacha pelada y cortada en cubos pequeños, las papas, los pepinos en cubitos, los huevos.

Condimentar con eneldo y la crema cortada con el jugo de limón.

Anchoítas y salmonetes rosados marinados

Anchoítas frescas, 500 g
Salmonetes frescos (trillas), 500 g
Vinagre blanco, 1 T
Sal, 3 c.
Aceite, sal, granos de pimienta, eneldo

Filetear y eviscerar muy bien las anchoítas y los salmonetes, lavar varias veces. Colocar en recipiente de vidrio o de acero inoxidable y cubrir con el vinagre y la sal. Dejar macerar por 4 horas. Escurrir el vinagre, aderezar con aceite, sal, granos de pimienta y eneldo picado. Estos pescaditos son riquísimos y resultan una apropiada guarnición local para acompañar los *blini** o bien servir como parte de las *zakuski*.

*Killki** - elaborado con anchoítas

Anchoítas, 1 kg
Sal gruesa, 2 C.
Azúcar, 1 C.
Salitre (nitrato de potasio), 1 c.
Pimienta negra en grano, 1 c.

Lupe

Pimienta blanca en grano, 1 c.
Jengibre, 1 c.
Clavo de olor, 1 c.
Canela en polvo, 1 c.
Comino en polvo, 1 c.
Hojitas de laurel fresco, 10
Nuez moscada rallada, 1/8 c.

Killki son pequeños pescaditos que habitan los ríos rusos y se comen en distintas elaboraciones. Podemos reemplazarlos por nuestras anchoítas. Una forma de prepararlos para conservar es la siguiente:
Limpiar las anchoas, lavarlas, separar los filetes. En un molinillo o picadora triturar todas las especias, la sal, el salitre y las hojas de laurel. Agregar paulatinamente esta mezcla a las anchoas mientras se las aprieta para que se impregnen de los aromas y comiencen a curarse. Dejar por 24 horas en un lugar fresco y luego guardarlas en un frasco en la heladera. No consumir antes de las 3 semanas. Pueden conservarse 2 meses en la heladera cubiertas por el jugo que sueltan.

CAVIAR DE PESCADOS O HUEVAS DE PESCADO

Caviar

El caviar está constituido por las huevas del esturión. El nombre tiene su origen en el término tártaro *kbavia*,* con que se designaban las huevas de la hembra del esturión (pero no las huevas de otros pescados). El consumo del caviar se remonta a la antigüedad, pues durante largo tiempo fue alimento de pescadores pobres que quitaban las huevas para poder vender sola la deliciosa carne del esturión. Esos primeros pescadores estaban lejos de imaginar, que algunos siglos después, estas deliciosas huevas se transformarían en codiciado producto de exportación y lujoso manjar de consumo interno.

Ya en el Imperio Romano se lo aprecia como el mejor de los pescados. Al emperador Severo se lo llevaban a la mesa sobre un lecho de rosas, al son de flautas y tambores.

El esturión aparecido probablemente al comienzo de la era secundaria pertenece a la familia de los *acipensérido*s, del orden de los ganoideos cartilaginosos. Pez manso y evolutivamente primitivo, con portes que superan los tres metros, presumiblemente quedó prisionero en el Mar Caspio al retirarse las aguas durante el terciario. Allí y en sus afluentes se encuentran los mejores ejemplares, los que producen las huevas de mayor calidad. Es un pez peregrino, que desova remontando los ríos en otoño y en primavera

o cerca de Astrakán, en las mil desembocaduras del Volga, y también en la bifurcación del río Ural con el Gurjev. La orilla iraní del Caspio cuenta con pocas desembocaduras de ríos, lo que reduce la captura de esturiones; no obstante, el caviar obtenido es de excelente calidad. El esturión existente en otros lugares del mundo, como ríos de Canadá y de Estados Unidos, produce un caviar de menor calidad que el del Caspio debido a la distinta salinidad del agua, plancton y situación geográfica de este mar cerrado y libre de corrientes oceánicas.

El peso normal de un esturión está entre los 40 y los 300 kg; no obstante, se han capturado ejemplares excepcionales de *beluga** con un peso superior a los 800 kg. La proporción de huevas por ejemplar está entre 15% al 20% de su peso.

El caviar, *ikrá** en ruso, originariamente era salado por los mismos pescadores y enterrado dentro de un paño a orillas del Mar Caspio, que posee alto poder conservante dado su contenido de bórax. Actualmente se sigue salando el caviar, pero aunque no se entierra, se le incorpora a la sal un bajo porcentaje de bórax, que ayuda a la conservación y acentúa su sabor. (Al que se envasa para los Estados Unidos, cuya Foods and Drugs Administration impide la utilización del bórax, se lo conserva con un mayor porcentaje de sal; esto hace que algunos expertos no lo prefieran pues entienden que así se tapa el sabor natural de la hueva.)

Tipos de caviar

Corresponde a las distintas variedades del esturión:

1) *Beluga:** es la variedad más escasa, el más pesado (30 granos por gramo). Su color va del gris claro al oscuro. Representa el 20% de la captura y de las ventas del caviar.

2) *Osetra:** tiene un sabor característico ligeramente yodado y sus granos son más pequeños que los del *beluga*. Su color gris se matiza con reflejos dorados más o menos pronunciados. Tiene menor valor que el primero. Representa el 30% de de la captura y de las ventas.

3) *Sevruga:** a pesar de ser el más barato no significa que tenga inferior calidad. Es la variedad que más se ha extendido. Representa el 50% de la producción. Las huevas son las más pequeñas y con un color gris oscuro, casi negro.

4) *Sterliad:** variedad poco conocida, muy apreciada por su carne y que da un caviar de huevas minúsculas muy sabrosas. Se dice que en época de los zares era el caviar reservado para la sopa del soberano.

5) *Caviar blanco:* muy poco frecuente, proviene simplemente de huevas de ejemplares albinos. Buscado por los aficionados, los expertos no le asignan valor gastronómico.

Lupe

La captura del esturión no es difícil ya que es conocido como un pez poco inteligente y que por su llamativa mansedumbre contrasta con otros peces que conviven en el mismo ámbito, como es el caso del salmón. Se recomienda guardar un solo cuidado, el de no perturbar su estado de placidez pues, curiosamente, las huevas viven mientras la hembra no sea sometida a estrés. De lo contrario, segrega adrenalina que mata las huevas, las cuales se vuelven ácidas y de un olor desagradable. La pesca apropiada debe hacerse con mucho cuidado: esperado por las barcas factoría, el esturión hembra es guiado dentro de grandes piletones donde queda atrapado en una especie de quirófano. Allí se la desmaya de un golpe rápido y preciso. Sin que se dé cuenta y salga de su estado natural de placidez, aún vivo se le practica la cesárea para obtener su preciada carga. En estado de inconciencia, muere. Antes de media hora el caviar debe estar salado y envasado para conservar su frescura.

Elaboración del caviar

Caviar *malossol**:

La denominación de calidad *malossol*,* que significa poco salado, requiere el siguiente proceso. Por un tiempo no mayor a 3 minutos las huevas se salan

Caviar de vegetales

Por extensión y analogía, toman el nombre de "caviar" preparaciones a base de vegetales cuya textura granulada se asemeja a las huevas de pescado. Son preparaciones frías realizadas por ejemplo con berenjenas, zanahorias, remolachas u hongos, asados o hervidos y picados. Adobados principalmente con cebolla frita, hierbas y especias. Se acompañan con panes y son parte integrante de las *zakuski*.

Lupe

Caviar de berenjenas - versión 1

Berenjenas asadas, 4
Cebolla, 1
Tomate maduro, 1
Sal, aceite, pimienta

Asar las berenjenas preferentemente a la brasa, pelarlas y picarlas a cuchillo. Picar finamente la cebolla y el tomate pelado, agregar a las berenjenas. Condimentar con sal y pimienta y ligar con aceite.

Caviar de berenjenas - versión 2

Berenjenas, 3
Ajies, 3
Cebollas picadas, 2

Ajo, 1 diente
Aceite, 2 C.
Tomates pelados y sin semillas, 2
Azúcar, 1 c.
Sal y pimienta

Asar en el horno las berenjenas y los morrones. Pelar solamente los morrones y picar junto con las berenjenas. Rehogar la cebolla y el ajo en el aceite, agregar. Picar y unir el tomate. Condimentar con la sal, el azúcar y la pimienta.

Caviar de remolachas

Remolachas, 500 g
Azúcar, 2 C.
Manteca, 2 C.
Jugo de limón, 2 C.

Cocinar las remolachas, pelar y picar a cuchillo bien pequeñas. Agregar el azúcar, la manteca, el limón. Llevar al fuego suave y cocinar por 5 minutos. Dejar enfriar.

Caviar de zanahorias

Cebollas picadas finas, 3
Aceite, 2 C.
Zanahorias ralladas, 500 g

Ajíes rojos picados, 2
Extracto de tomate, 3 C.
Sal y pimienta
Azúcar, 1 c.

Rehogar la cebolla en el aceite, agregar las zanahorias y los ajíes, incorporar el extracto de tomate, tapar y cocinar a fuego bajo durante aproximadamente 30 minutos, hasta que esté bien cocido. Si fuera necesario, incorporar un poquito de agua durante la cocción. Aderezar con sal, pimienta y azúcar. Servir frío.

Lupe

Caviar de champiñones

Cebolla picadas, 2
Aceite, 2 C.
Champiñones marinados, 250 g
Cebolla de verdeo, 1

Rehogar la cebolla en el aceite. Picar los champiñones marinados y agregar la cebolla. Condimentar con sal y pimienta. Picar la cebolla de verdeo bien fina y distribuir sobre lo anterior.

PIROG*

Su nombre deriva del sustantivo *pir*,* que significa un gran festín o mejor dicho una gran comilona. En la literatura popular rusa el gran *pir*,* dado por el gobernante a los nobles y al pueblo, es epílogo obligado de todo triunfo, hazaña, gesta o casamiento. Se podría decir que no existe celebración rusa sin los *pirogí** y algunas de sus formas y rellenos son característicos de determinadas fiestas.

Se llama *pirog* a una empanada, *pirogí* a varias empanadas, *piroshkí* a varias empanadas pequeñas y *piroyok* a una sola pequeña. Si bien pueden ser hechas con distintas masas —crocante, hojaldre, masa de pan o con rellenos simplemente envueltos en panqueques—, las de masa fermentada son las más tradicionales y antiguas, realizadas con una preparación similar a la del *brioche** francés. Son éstas mis preferidas. Daré dos recetas, una más complicada y otra más fácil, aplicando técnicas actuales. Con cualquiera de ellas logrará un *pirog** delicioso.

En un sentido estricto todo tipo de *pirog* forma parte de las *zakuski*, o sea, de esas variadas y coloridas entradas que anteceden a la comida central. No obstante, también constituyen un acompañamiento habitual de todas las sopas. En ocasiones forman parte de un plato único en comidas más populares e informales. En todos los casos, y a pesar de sus nutridos rellenos, los rusos acostumbran a comer los *pirogí* untándolos con trocitos de manteca fría, que se va fundiendo en la boca con el calor de la preparación.

Antes de ir a las recetas me referiré a los diferentes tipos y variantes del *pirog* en la cocina rusa.

*Kuliebiaka**

El nombre de este *pirog** se encuentra frecuentemente en escritos del siglo XIX. Según el diccionario *Dahl*, la palabra proviene del radical verbal *kuliebiachitz** que quiere decir amasar, pegar o rodar con las manos. No se dice nada del relleno; algunos investigadores opinan que *kuliebiaka* viene de la palabra finlandesa *kala*, que significa pescado, quizá por esto consideraban que siempre debía contener este tipo de carne. Otros autores sostienen que lo característico de la *kuliebiaka* es la forma de cierre y no el relleno que puede ser variado, incluyendo vegetales como el repollo y distintas carnes. Frecuentemente, para evitar que la masa se mojara, se colocaban finos panqueques separando las distintas capas de relleno. Este tipo de preparación se sirve caliente a diferencia de la costumbre francesa de presentar esta clase de pasteles fríos.

La masa de la *kuliebiaka* debía estar elaborada con levadura, manteca, harina y huevos. Para que el relleno quedara bien jugoso se solía poner adentro la *visiga** o sea médula espinal del esturión que, adecuadamente hervida, produce una masa gelatinosa y traslúcida. Encima se colocaban huevos picados y otros condimentos. La masa debía quedar crujiente por arriba; el relleno, jugoso; la parte de abajo, un poco húmeda aunque no mojada. Cierto autor propone encerrar un trozo de hielo en el relleno para que durante la cocción se funda y haga el centro jugoso como si tuviera la gelatina natural.

Lupe

Ya que resulta prácticamente imposible elaborar una *kuliebiaka** de salmón y esturión, encontrarán más adelante cómo hacer una deliciosa de repollo y hongos. Con su forma arrollada característica que contrasta con el moldeado del *pirog** tradicional.

*Shañgi**

Estos *pirogi** son muy populares en las aldeas de Siberia y en el norte de Rusia. Son similares a las *vatrushki** rellenas de queso blanco que veremos en repostería, pero con un relleno salado llamada *namazka,** pasta de papa y crema agria.

*Kúrñik**

Este *pirog* era tradicional en la mesa de bodas campesinas. Tenía forma de cúpula y estaba relleno con carne de gallina que, como se sabe, desde siempre fue símbolo de fecundidad. En la antigüedad ésta se ponía en grandes trozos, incluso con sus huesos. Según la tradición el *kúrñik* se cocinaba tanto en la casa del novio como en la de la novia. El del hombre se adornaba con figuras humanas y el de la mujer, con flores, como símbolo de femineidad y belleza. El *kúrñik* tenía varias capas de relleno, una a base de arroz condimentado con manteca y huevos. Otra, la central, incluía la carne de gallina aderezada con una salsa a base de su propio caldo y crema. La tercera, a base de hongos frescos o secos, según la época del año en que se realizaba la boda.

*Rastegai**

Los *rastegai* gozaban de una gran popularidad; estos *pirogí** se caracterizaban por tener una abertura en la parte superior, donde quedaba a la vista el relleno que generalmente se espolvoreaba con pan rallado y se gratinaba con manteca. Si bien podían tener rellenos de carne, pescado, hígado y/o hongos, eran acompañados generalmente por un caldo o sopa de pescado. Muchas veces se rociaba el *rastegai* con el mismo caldo para que el relleno quedara jugoso. Tenían diversos tamaños, llegando algunos a ocupar la capacidad de un plato. Se servían en los restaurantes populares a principios del siglo y era muy común acompañarlos con sopa a base de camarones de río. Eran muy apreciados los *rastegai* rellenos con arenque, arroz, hongos secos y también los de carne.

Recetas de masas para cualquier tipo de *pirog** o *piroshki**

Masa elaborada

Fermento
Levadura, 40 g
Azúcar, 2 c.
Leche, 500 cm^3
Harina, 500 cm^3

Masa
Harina, 500 g

Lupe

Azúcar, 2 C.
Sal, 1 C.
Yemas, 4
Manteca blanda, 200 g
Aceite, 2 C.

Mezclar la levadura con el azúcar hasta que se vuelva líquida. Unir la leche y la harina indicada en primer término y mezclar hasta que desaparezcan los grumos. Dejar leudar al doble de su volumen.
Incorporar el resto de los ingredientes dejando la manteca y el aceite para el final. En un primer momento cuesta incorporar la manteca pero llega a integrarse perfectamente bien. La masa estará lista cuando se separe de las manos y de la mesa. Dejar levar nuevamente al doble. Por su alto contenido de manteca la masa debe leudar a temperatura ambiente (no más de 20°C). Una vez levada, colocar por una hora en la heladera para que sea más fácil trabajarla para rellenar.

Masa rápida

Si utiliza procesador de alimentos que no cuenta con un recipiente amplio y desea obtener el mismo volumen de la masa anterior, deberá realizar dos veces la operación.

Harina, 500 g
Sal, 1 c.
Azúcar, 1 C.
Manteca, 100 g
Aceite, 1 C.
Yemas, 2
Leche, 200 cm^3
Levadura, 1 C.

Colocar la harina, el azúcar, la sal y la manteca en trozos en el bol de la procesadora; procesar hasta producir un granulado. Diluir la levadura en el agua y agregar junto con las yemas y el aceite. Procesar hasta que la masa se suelte del bol de la procesadora. Dejar leudar al doble a temperatura ambiente y luego dejar una hora en la heladera para que sea fácil de manejar en el armado.

Armado

Para formar los *piroshkí** se deben tomar porciones de masa de aproximadamente 30 g. Estirar con las dos manos en forma de disco (si la masa está bien fermentada, cede perfectamente) y colocar una porción de relleno cuidando no ensuciar los bordes. Cerrar la empanadita juntando sus bordes con pellizcos. Colocar en una placa enharinada ubicando el cierre por abajo. Dejar levar y hornear. Pintar con aceite una vez horneadas.

Lupe

Recetas de rellenos

*Piroshkí** de arroz y huevos duros

Arroz blanco, 1 T
Agua, 2 y 1/2 T
Manteca, 100 g
Huevos duros picados, 4
Sal, pimienta y eneldo
Masa para *pirog* de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Cocinar el arroz en la cantidad indicada de agua, durante 12 a 15 minutos. Agregar la manteca y los huevos picados. Condimentar con la sal, pimienta y eneldo. Dejar enfriar. Tomar pequeñas porciones de masa, estirarla con la dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar aproximadamente 20 minutos y hornear a 250°C durante otros 20 minutos. Al retirar, pintar con aceite.

Piroshkí de carne

Carnaza de ternera, 500 g (puede reemplazarse por carne de cerdo)
Agua, 1 litro

Verduras, hierbas y sal
Cebolla picada fina, 2
Aceite, 50 cm^3
Sal, pimienta y eneldo
Masa para *pirog** de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Cocinar la carne en el agua salada con las verduras y las hierbas hasta que esté bien cocida. Dejar enfriar, pasar por la máquina de picar, agregar caldo suficiente para que resulte bien jugoso. Freír la cebolla en el aceite, incorporar a la carne. Condimentar y dejar enfriar. Tomar pequeñas porciones de masa, estirarla con las dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar aproximadamente 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al quitar del horno, pintar con aceite.

*Piroshki** de repollo salado y fermentado (chucrut)

Aceite, 3 C.
Manteca, 50 g
Cebolla grande picada, 1
Repollo salado y fermentado (chucrut), 500 g
Hongos secos, 50 g

Lupe

Agua, 200 cm^3
Sal y pimienta
Masa para *pirog** de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Remojar los hongos en el agua y cocinar hasta que estén tiernos, por aproximadamente 30 minutos, picar fino y reservar. Rehogar la cebolla en la manteca y el aceite. Exprimir el repollo y separarlo. Tapar y cocinar lentamente hasta que el mismo resulte tierno, si fuera necesario, agregar un poco de agua. Incorporar los hongos reservados. Salpimentar. Dejar enfriar. Tomar pequeñas porciones de masa, estirarla con las dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar durante 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al retirar pintar con aceite.

*Piroshki** de manzanas

Manzanas cortadas en cubitos pequeños, 5
Azúcar, 5 C.
Canela, 2 C.
Pan rallado, 5 C.
Aceite para pintar
Masa para *pirog* de 500 g de harina (1/2 por-

ción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Mezclar las manzanas con el azúcar, la canela y el pan rallado. Tomar pequeñas porciones de masa, estirarla con las dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar por 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al retirar pintar con aceite.

Lupe

*Piroshki** de repollo

Repollo blanco cortado en juliana, 1 kg
Leche, 250 cm^3
Manteca, 100 g
Huevos duros picados, 3
Sal y pimienta
Masa para *pirog** de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Hervir el repollo en la leche a fuego bajo hasta que resulte tierno y que se evapore el líquido. Incorporar en caliente la manteca y los huevos picados. Condimentar. Dejar enfriar. Tomar pequeñas porciones de masa, estirarla con las dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar por 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al retirar pintar con aceite.

*Piroshki** de trigo sarraceno y hongos secos

Trigo sarraceno, 250 g
Agua, 500 cm^3
Manteca, 50 g
Hongos secos, 100 g
Caldo, 2 T
Cebollas, 3
Manteca, 50 g
Sal, pimienta
Masa para *pirog** de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Remojar los hongos en el caldo. Una vez hidratados cocinar hasta que estén tiernos, aproximadamente 30 minutos. Escurrir y picar bien fino. Reservar. Tostar el grano de trigo sarraceno en la primera cantidad de manteca sin que tome demasiado color. Agregar el agua y cocinar por unos 30 minutos, hasta que se consuma el líquido y el grano resulte tierno. Picar la cebolla bien fina y freír en la segunda cantidad de manteca. Salpimentar. Unir al trigo y a los hongos. Dejar enfriar. Tomar pequeñas porcio-

nes de masa, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar por 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al retirar pintar con aceite.

Lupe

*Piroshki** de zanahoria y huevo

Zanahorias cortada en cubitos, 500 g
Agua, 500 cm^3
Manteca, 100 g
Huevos duros, 4
Masa para *pirog** de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Cocinar las zanahorias por aproximadamente 10 minutos, escurrir; hacer puré, mezclar con la manteca. Agregar los huevos duros picados. Salpimentar. Dejar enfriar. Tomar pequeñas porciones de masa, estirarla con las dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al retirar pintar con aceite.

*Piroshki** con panqueques

Panqueques
Huevos, 3
Harina, 150 g
Agua, 450 cm^3

Batir los huevos, incorporar de a poco la harina y luego agregar el agua. Freir panqueques bien finos de un diámetro aproximado de 22 cm.

Relleno
Carne hervida y picada, 250 g
Cebollas, 2
Manteca, 50 g
Caldo, 1 T
Sal, pimienta, eneldo
Huevos cocidos picados, 2

Rehogar la cebolla en la manteca, incorporar la carne cocida y picada. Condimentar con sal, pimienta y eneldo fresco picado. Incorporar la cantidad necesaria de caldo para humedecer ligeramente el relleno sin mojarlo demasiado. Incorporar los huevos. Preparar con anticipación y enfriar bien en la heladera antes de armar.

Armado
Huevos batidos, 2
Pan rallado, 1 T
Manteca para freír

Rellenar cada panqueque y cerrar como un paquetito. Pasar por el batido de huevos, luego por pan rallado y por último freír suavemente los *piroshki*. Escurrir sobre un papel. Servir calientes.

Lupe

*Kuliebiaka** de repollo y hongos

Fermento
Levadura, 20 g
Azúcar, 1 c.
Leche, 250 cm^3
Harina, 250 cm^3

Masa
Harina, 250 g
Azúcar, 1 C.
Sal, 1/2 C.
Yemas, 2
Manteca blanda, 100 g
Aceite, 1 C.

Mezclar la levadura con el azúcar hasta que se vuelva líquida, unir la leche y la harina indicada en primer término y mezclar hasta que desaparezcan los grumos. Dejar leudar al doble de su volumen.
Incorporar el resto de los ingredientes dejando la manteca y el aceite para el final. Aunque en un primer momento cueste incorporar la manteca, llega a integrarse perfectamente bien. La masa estará lista cuando se separe de las manos y de la mesa. Dejar levar nuevamente al doble. Por su alto contenido de manteca la masa debe leudar a temperatura ambiente (no más de 20°C). Una vez levada, colocar por una hora en la heladera para que sea más fácil trabajarla para rellenar.

Relleno
Repollo blanco cortado en juliana, 1 kg
Leche, 250 cm^3
Manteca, 25 g
Sal y pimienta
Crema, 200 cm^3
Jugo de limón, 50 cm^3
Cebolla, 1
Manteca, 25 g
Caldo, 1 T
Hongos de pino secos, 50 g
Sal, pimienta y eneldo
Huevo para pintar

Hidratar los hongos en el caldo y cocinarlos aproximadamente 30 minutos, escurrir y picar fino, reservar. Cortar y acidular la crema con el jugo de limón y aguardar que espese.
Hervir a fuego bajo el repollo en la leche y la primera cantidad de la manteca, hasta que resulte tierno y que se evapore el líquido. Dejar enfriar, incorporar la crema, los hongos y la ce-

bolla rehogada en la segunda cantidad de manteca. Condimentar con sal, pimienta y eneldo. Dejar 24 horas en la heladera.

Estirar la masa a 1 cm de espesor colocar el relleno en el centro (es importante que esté bien frío, sólido y sin jugo). Cerrar arrollando el relleno, colocar el cierre hacia abajo. Decorar con recortes de masa y pintar con huevo. Para evitar que se abra, conviene hacer una pequeña chimenea.

Hornear por unos 45 minutos a horno moderado (180°C), hasta que se dore bien la masa.

Lupe

FRUTOS SALADOS Y MARINADOS

Los vegetales salados

Los vegetales salados son muy frecuentes en los platos rusos. Si bien es posible salar diferentes hortalizas y frutos, nos referiremos en especial a la conservación y fermentación en salmuera de pepinos y repollo, infaltables en muchas preparaciones rusas. Lo fundamental para poder realizarlos es contar con frutos sanos y recién cosechados.

Los pepinos salados

Se los cubre con una salmuera concentrada al

12%, es decir 120 g por cada l de agua. Los azúcares, naturalmente presentes en los pepinos, son extraídos por las bacterias lácticas existentes en todo producto fresco y provocan la llamada fermentación láctica. Este ácido produce una barrera de protección frente al desarrollo de gérmenes nocivos, y facilita la conservación. Los pepinos así fermentados tienen un sabor característico, parecido al de una solución diluida de vinagre.

Pepinos salados en salmuera
Forma de elaborarlos

Pepinos pequeños, 2 kg
Agua para cubrir, 1 litro
Sal, 120 g
Ramas de eneldo
Ajo, 3 dientes
Hojas de roble
Hojas de guindo
Apio

Lavar bien los pepinos, secarlos y colocarlos en un frasco de vidrio o en una paila de cerámica junto con el eneldo y demás aromas. Llevar el agua con la sal a punto de hervor. Dejar enfriar y verter sobre los pepinos. Cubrir con una gasa, colocar un plato con una piedra para que no floten. El tiempo que demoran en fermentar depende de la temperatura. Si el clima

es cálido este proceso puede concluir en 8 días y si es frío puede demorar hasta cuatro semanas. Una vez que haya terminado el burbujeo, o sea la fermentación, hay que tapar el frasco y ponerlo en la heladera evitando la formación de mohos. Esto se logra con un poco de aceite en la superficie para impedir el contacto con el oxígeno del aire. En estas condiciones se conservan por varios meses y van modificando su textura y sabor. Algunos rusos prefieren los pepinos *malossol** (poco salados) con menos tiempo de estacionamiento, así conservan su estructura crocante y adquieren un suave perfume a eneldo.

El repollo salado

La *salionnaia kapusta** o repollo salado está presente en muchos platos rusos y es un elemento infaltable en la cocina de invierno.

Quienes desean preparar un buen repollo fermentado deben utilizar un fruto bien maduro y sano; también corresponde guardar una limpieza escrupulosa durante el proceso y el cuidado correcto de la superficie de la salmuera después que se haya completado la fermentación.

Conviene descartar para otros usos las hojas verdes exteriores y quitar todas las partes lastimadas. Cortar en juliana fina las hojas y salarlo en relación con su peso. Seguir las indicaciones siguientes.

Repollo fermentado casero

Repollo grande y blanco, 2 kg
Sal gruesa, 100 g (50 g por kg)
Eneldo
Laurel
Pimienta negra en granos
Zanahoria, 2
Manzana, 2

Rebanar finamente el repollo, lavar bien, secar. Intercalar la sal, los aromas y las frutas. Colocar en una cacerola inoxidable, tapar con una gasa o lienzo muy limpio, prensar con un plato y un peso. Dejar en lugar fresco y esperar que fermente. Según la temperatura ambiente y las condiciones generales tardará de 15 a 30 días. Debe continuar prensado hasta que comience y termine la fermentación. Durante ese tiempo se va formando una salmuera; hay que cuidar que todas las hojas estén cubiertas y que no quede alguna fuera y pueda contaminarse através del aire. Una vez que cesó la fermentación, dejar de prensar y escurrir un poco de la salmuera y reemplazarla por agua fresca. Guardar en la heladera y cuidar la formación de mohos en la superficie ya que pueden alterar su conservación. Para prensar lo mejor es un plato de madera agujereado, para que salgan libremente los gases de la fermentación.

Tomates verdes pequeños marinados

Tomates verdes pequeños, 2 kg

(Los siguientes ingredientes se dan en cantidades aproximadas para 2 kg; si faltara líquido complete con agua hervida.)

Agua, 750 cm^3
Vinagre blanco, 250 cm^3
Sal, 50 g
Azúcar, 50 g
Ramas de eneldo, 2
Granos de mostaza, 1 c.
Granos de pimienta, 1 c.
Hojas de laurel, 1
Dientes de ajo pelado, 3
Cebolla en anillos, 1
Hojas de apio, 6
Hojas de laurel, 2

Colocar los tomates en un frasco o paila de cerámica. Unir el agua, el vinagre y todos los vegetales y condimentos. Llevar a punto de hervor y verter sobre los tomates. Tapar con una gasa, apoyar sobre ella un vaso o un plato con un peso suficiente para evitar que floten. Colocar en lugar fresco y consumir recién a partir de los 15 días.

Lupe

Champiñones marinados

(Esta receta puede realizarse con otro tipo de hongos; si fueran más firmes aumentar el tiempo de hervor.)

Champiñones, 1 kg
Agua, 250 cm^3
Sal gruesa, 1 C.
Vinagre de manzana, 250 cm^3
Agua, 500 cm^3
Azúcar, 50 g
Clavos de olor, 3
Canela en rama partida, 1

Hervir los champiñones por 5 minutos en la primera cantidad de agua y la sal, escurrir. Colocar en un frasco. Unir los demás ingredientes, llevar a hervor y verter sobre los hongos. Como decimos anteriormente puede realizarse con cualquier tipo de hongos comestibles, con los aderezos propuestos o los que usted más desee.

Ciruelas marinadas

Ciruelas pasas, 1 kg
Agua, 250 cm^3
Sal gruesa, 1 C.
Vinagre de manzana, 250 cm^3

Agua, 500 cm^3
Miel, 250 g
Clavos de olor, 3
Canela en rama partida, 1
Laurel fresco, 4 hojas

Unir todos los elementos, incluso las ciruelas. Llevar a hervor y luego colocar en frasco de vidrio. Tapar y conservar en heladera.

Peras marinadas

Peras, 1 kg
Agua, 400 cm^3
Vinagre blanco, 200 cm^3
Jugo de 1 limón
Canela en rama partida, 1
Clavo de olor, 6
Azúcar, 150 g

Pelar las peras, cortar al medio y quitar los centros. Unir el agua, el azúcar, el vinagre, el limón y todos los aromas, colocar las peras y cocinar hasta que estén tiernas pero enteras. Escurrir las peras y colocarlas en un frasco. Continuar concentrando el almíbar (hasta los 105°C) y verter sobre las frutas. Conservar en lugar fresco no más de un mes.

Manzanas marinadas

Manzanas, 1 kg
Agua, 400 cm^3
Vinagre blanco, 200 cm^3
Jugo de 1 limón
Canela en rama partida, 1
Clavo de olor, 6
Azúcar, 300 g
Enebro, 5 bayas partidas

Pelar las manzanas y cortar en mitades quitando las partes duras. Unir el agua y el azúcar, el vinagre, el limón y todos los aromas. Cocinar hasta que estén tiernas, transparentes pero enteras. Escurrir las manzanas y colocarlas en un frasco. Continuar concentrando el almíbar (hasta los 105°C) y verter sobre las frutas. Conservar en lugar fresco no más de un mes.

ENSALADAS

Gran parte de las ensaladas rusas están compuestas por vegetales salados o marinados a cuya elaboración ya nos hemos referido anteriormente. También es posible adquirirlos en conservas industriales, muchas de excelente calidad. Durante la primavera, verano y principios del otoño los encurtidos son reemplazados en parte por vegetales frescos; las ensaladas se visten de fiesta con la aparición de rabanitos,

hojas verdes y hierbas, los tomates y todo producto de huerta. Sin embargo, siempre el vegetal marinado está presente en alguna medida para profundizar y saborizar el gusto de ensaladas y guarniciones.

Antes de comenzar el invierno, los hongos tapizan de un manto dorado los bosques y son motivo de múltiples preparaciones frescas mientras el excedente de la cosecha se conserva. Algunos vegetales tales como la papa, el repollo y las remolachas se guardan en óptimas condiciones durante muchos meses del invierno y están presentes en variadas preparaciones.

Cuando en el aderezo figura crema ácida* (*smetana**) se la puede reemplazar siguiendo las indicaciones del apartado de *Aromas de la cocina rusa* o en las recetas anteriores con arenques.

En primer lugar me gustaría hablar de la auténtica *Ensalada rusa*, lo que seguramente no impedirá que usted pueda encontrar mil y una variantes propias de cada familia o ama de casa. Por supuesto, no me refiero a una ensalada a base de papa, mayonesa y aceitunas. Vaya a saber qué vueltas del destino sufrió esta preparación para transformarse en lo que hoy se considera una "ensalada rusa", al menos en la Argentina. Seguramente algún invento de un cocinero ruso, o no tan ruso, que la popularizó en el país. Lo mismo le pasó al pobre *Imperial ruso*, que aún busca sus ancestros en el árbol genealógico de la gastronomía.

Lupe

Ensalada rusa - *viñegriet** - versión 1

Remolachas cocidas y cortadas en cubitos, 500 g
Papas cocidas en cubitos, 250 g
Pepino agridulce en cubitos, 2
Porotos blancos cocidos, 2 T
Cebolla rallada, 1
Zanahorias cocidas en cubitos, 2
Tomates pelados y despepitados, 2
Manzanas verdes, 2
Repollo salado y fermentado (chucrut), 100 g
Huevos duros, 3
Vinagre, 50 cm^3
Aceite, 100 cm^3
Eneldo fresco, 2 C. (si es seco, 1 cucharadita)
Sal y pimienta

Para que la ensalada quede bien prolija es necesario que todos los vegetales se corten en cubitos en crudo y luego se cocinen, menos la remolacha, que se hierve primero sin pelar y los tomates y pepinos, que se cortan sin cocinar.
Unir todos los elementos y aliñar. Esta ensalada puede preparse con anticipación pues mejora su sabor. Dura de dos a tres días.

Ensalada rusa - *viñegriet* - versión 2

Remolacha cocida y cortada en cubitos, 150 g
Papas en cubitos y cocida, 300 g

Zanahoria en cubitos y cocida, 100 g
Pepinos salados, 150 g
Repollo salado y fermentado (chucrut), 150 g
Cebolla en rodajas finas, 150 g
Aceite, 2 C.
Vinagre, 2 C.
Sal y pimienta

Unir todos los elementos y aderezar. Cuidar de no salar de más por los vegetales encurtidos que contiene.

Ensalada rusa de verano - *viñegriet** - versión 3

Papas en cubitos y cocidas, 3
Zanahoria en cubitos y cocidas, 2
Remolacha cocida y pelada, 3
Ramitos de coliflor hervida, 250 g
Arvejas frescas cocidas, 100 g
Huevos duros cortados, 2
Hojas de lechuga, 1 planta pequeña
Eneldo, 1 ramito
Crema ácida,* 100 g
Aceite, 50 cm^3
Vinagre, 50 cm^3
Sal, pimienta

Unir los elementos y aderezar.

Lupe

Ensalada rusa de verano - *viñegriet** versión 4

Remolacha cocida y cortada en cubitos, 500 g
Manzana en cubitos, 1
Pera en cubitos, 1
Naranja en gajos, 1
Banana en rodajas, 1
Ciruela remolacha, 4
Papas cocidas en cubitos, 2
Zanahoria hervida en cubitos, 1
Arvejas frescas cocidas, 250 g
Queso blanco, 250 g
Limón, 1 C.
Sal, eneldo y perejil

Unir todos los vegetales cocidos y la fruta cortada en cubitos. Aliñar con el queso blanco, el limón, la sal y las hierbas.

Ensalada de raíz de apio y fruta

Apio, 1 raíz
Manzana ácida en cubitos, 300 g
Gajos de naranja, 1 T
Crema ácida,* 1 T
Jugo de limón, 2 C.
Sal y pimienta

Pelar y rallar gruesa la raíz de apio, agregar los

gajos de naranja, las manzanas y condimentar con la crema, el jugo de limón, la sal y la pimienta.

Ensalada de apio y frutas

Manzanas, 2
Peras, 2
Apio, 2 ramas
Ciruelas frescas, 250 g
Mayonesa, 100 g
Crema ácida,* 100 g
Sal y pimienta

Quitar los hilos a las ramas de apio, cortar pequeño y cocinar por 2 minutos en agua salada. Enfriar y agregar la fruta cortada. Aderezar con la mayonesa, la crema, la sal y la pimienta.

Ensalada de raíz de apio y remolacha

Raíz de apio, 1
Remolachas cocidas, 3
*Jren** en vinagre, 1 C.
Manzanas ácidas, 2
Sal, azúcar, pimienta
Crema ácida, 200 g

Pelar y rallar la raíz de apio, agregar las remolachas cortadas en cubitos y las manzanas. Condimentar con el *jren*, la sal, el azúcar y la crema.

Lupe

Ensalada de repollo con manzanas y apio

Repollo blanco, 500 g
Sal
Vinagre, 2 C.
Azúcar, 1/2 C.
Manzanas verdes medianas, 2
Apio, 1 rama mediana
Miel, 1 c.
Aceite, 2 C.
Jugo de 1 limón

Cortar el repollo en juliana bien fina reservando los tallos gruesos para elaboración de sopas. Mezclar el repollo, las manzanas y el apio en finos pedazos. Unir el aceite, el vinagre, el limón, la miel y la sal. Dejar estacionar por lo menos dos horas antes de consumir. En este tiempo se ablandan los vegetales y adquieren sabor.

Ensalada de arroz con pescado

Filete de pescado, 500 g
Agua, sal, ramo aromático (zanahoria, puerro, ajo, laurel)

gajos de naranja, las manzanas y condimentar con la crema, el jugo de limón, la sal y la pimienta.

Ensalada de apio y frutas

Manzanas, 2
Peras, 2
Apio, 2 ramas
Ciruelas frescas, 250 g
Mayonesa, 100 g
Crema ácida,* 100 g
Sal y pimienta

Quitar los hilos a las ramas de apio, cortar pequeño y cocinar por 2 minutos en agua salada. Enfriar y agregar la fruta cortada. Aderezar con la mayonesa, la crema, la sal y la pimienta.

Ensalada de raíz de apio y remolacha

Raíz de apio, 1
Remolachas cocidas, 3
*Jren** en vinagre, 1 C.
Manzanas ácidas, 2
Sal, azúcar, pimienta
Crema ácida, 200 g

Pelar y rallar la raíz de apio, agregar las remolachas cortadas en cubitos y las manzanas. Condimentar con el *jren*, la sal, el azúcar y la crema.

Lupe

Ensalada de repollo con manzanas y apio

Repollo blanco, 500 g
Sal
Vinagre, 2 C.
Azúcar, 1/2 C.
Manzanas verdes medianas, 2
Apio, 1 rama mediana
Miel, 1 c.
Aceite, 2 C.
Jugo de 1 limón

Cortar el repollo en juliana bien fina reservando los tallos gruesos para elaboración de sopas. Mezclar el repollo, las manzanas y el apio en finos pedazos. Unir el aceite, el vinagre, el limón, la miel y la sal. Dejar estacionar por lo menos dos horas antes de consumir. En este tiempo se ablandan los vegetales y adquieren sabor.

Ensalada de arroz con pescado

Filete de pescado, 500 g
Agua, sal, ramo aromático (zanahoria, puerro, ajo, laurel)

Ensalada con papas y hongos en pequeños tomates

Hongos secos, 50 g
Caldo de vegetales, 200 cm^3
Papas cocidas en cubitos, 250 g
Cebollas de verdeo picadas, 2
Huevos cocidos, 2
Crema ácida,* 200 g
Aceite, 2 C.
Vinagre, 1 C.
Sal y pimienta
Tomates pequeños, 6

Hidratar los hongos secos por dos horas en el caldo, cocinar tapados, a fuego suave, por aproximadamente 30 minutos. Cortarlos en tiras y volver al caldo. Agregar las papas cocidas, la cebolla de verdeo, los huevos, la crema y los aderezos. Ahuecar los tomates quitando los centros y rellenar con la ensalada.

Ensalada de ave y frutas

Carne hervida de pollo o gallina, 350 g
Gajos de 2 naranjas
Cereza descarozada, 150 g
Mayonesa, 200 g
Crema, 100 cm^3
Jugo de limón, 50 cm^3

Unir la carne con las frutas y aderezar con la mayonesa, la crema y el limón.

Ensalada de Minsk[1]

Carne de pollo o gallina hervida, 300 g
Hongos marinados, 200 g
Papas cocidas en cubitos, 4
Naranja en gajos, 1
Cerezas frescas o en conserva, 200 g
Repollo salado y fermentado (chucrut), 200 g
Aceite, 2 C.
Jugo de limón, 1 C.
Azúcar, 1 C.
Sal y pimienta
Crema ácida,* 100 g
Mayonesa, 100 g

Cortar la carne de ave en fina juliana, agregar los hongos en conserva, las papas, las cerezas, la naranja fileteada en gajos, el chucrut exprimido y separado. Aderezar con la crema, la mayonesa, la sal, el azúcar, el aceite y el limón.

[1] Capital de Bielorrusia.

Ensalada de papas y ajo

Papas cocidas en cubitos, 300 g

Ajos picados, 2 dientes
Cebollas de verdeo picadas, 2
Aceite, 2 C.
Vinagre, 2 C.
Sal y pimienta

Unir los ingredientes y aderezar. Las papas se impregnan mejor de los aderezos si están aún calientes o tibias.

Ensalada de papas con pepinos frescos

Papas cocidas en cubitos, 300 g
Pepinos frescos, 250 g
Tomate en rodajas, 100 g
Crema ácida,* 150 g
Cebolla de verdeo en finas rodajas, 2
Eneldo, sal y pimienta
Hojas de lechuga

Unir todos los elementos, reservar las hojas de lechuga y aderezar. Decorar con la lechuga los bordes de una fuente, colocar en el centro la ensalada.

Ensalada tibia de papas

Papas, 500 g
Huevos cocidos, 3

Lupe

Cebolla en finas láminas, 1
Yogur, 100 cm^3
Crema ácida,* 100 g
Sal y pimienta negra

Pelar y cortar las papas en cubos, hervir. Sin que pierdan calor agregar la cebolla y los huevos. Aderezar con la crema, el yogur, la sal y la pimienta.

Ensalada de remolacha y ciruelas pasas

Remolachas cocidas, 3
Ciruelas pasas sin carozo, 1 T
Nueces, 1 T
Ajo, 2 dientes
Mayonesa, 1 T
Eneldo fresco
Crema ácida, 1 T

Cortar las remolachas en cubitos, agregar las pasas cortadas y las nueces picadas gruesas. Aderezar con la mayonesa, la crema, el eneldo y los ajos picados.

Ensalada de pescado, papas y pepinos salados

Pescado hervido, 300 g

Papas cocidas, 3
Pepinos salados, 100 g
Huevos cocidos, 2
Crema ácida,* 1 T
Mostaza, 1 C.
Aceite, 2 C.
Vinagre, 2 C.
Sal y pimienta

Cortar el pescado en pequeños trozos cuidando de quitar todas las espinas, agregar las papas cortadas en cubitos, los pepinos salados y los huevos en rodajas. Aderezar con la crema, la mostaza, el aceite, el vinagre y la sal.

Ensalada de rabanitos y verdeo

Rabanitos, 500 g
Cebollas de verdeo, 2
Aceite, 1 C
Queso crema, 250 g
Leche, 100 cm^3
Eneldo fresco, 1 C. (o 1 c. si es seco)
Sal y pimienta

Lavar los rabanitos y rebanarlos en rodajas finas. Cortar la cebolla en anillos delgados y mezclar. Unir el queso, la leche, el aceite, el eneldo fresco, la sal y la pimienta. Condimentar la ensalada.

Lupe

Ensalada de rabanitos con huevo

Rabanitos, 500 g
Huevos cocidos, 3
Cebollas de verdeo, 2
Crema ácida,* 1 T
Hojas verdes de apio
Aceite, 1 C.
Jugo de limón, 1 C.
Sal y pimienta

Lavar bien los rabanitos y rebanar fino. Agregar los huevos cortados y la cebolla en finas láminas. Aderezar con la crema, el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Picar las hojas de apio y distribuir en la superficie.

Ensalada de pepinos frescos y cebollín

Pepinos, 1 kg
Sal, 1 C.
Queso de crema, 250 g
Yogur natural, 200 g
Aceite, 1 C.
Sal y pimienta
Cebollín y eneldo fresco

Pelar y rebanar fino los pepinos. Salar y mezclar con la mano para asegurarse que quede bien impregnado. Dejar descansar hasta que

suelte el jugo, escurrirlo. Mezclar el queso con el yogur y el aceite, salar y agregar las hierbas frescas bien picadas. Aderezar los pepinos.

Lupe

Ensalada de queso, ajo y nuez

Queso blanco, 300 g
Manteca derretida, 50 g
Ajo, 2 dientes pequeños
Sal
Nueces, 100 g
Rebanadas de pan de centeno

Unir el queso blanco con la manteca derretida, los ajos picados con la sal y las nueces machacadas. Colocar en una fuente y bordear con el pan de centeno.

Ensalada fresca

Pepinos, 3
Rabanitos, 1 atado
Cebollas de verdeo, 2
Sal, pimienta, eneldo
Queso de crema, 100 g
Jugo de limón

Pelar y rebanar los pepinos. Rebanar fino los rabanitos y picar finamente las cebollas de verdeo. Unir y aderezar con el queso, el jugo de limón, salpimentar y aromatizar con el eneldo.

Ensalada de remolacha con rábano picante *(jren)**

Remolachas cocidas y cortadas en cubitos, 500 g
Manzanas verdes en cubitos, 3
Rábano picante rallado, 1 C.
Crema ácida,* 200 cm^3
Sal y pimienta

Unir las remolachas con las manzanas, condimentar con la crema, el *jren*, la sal y la pimienta.

Ensalada de remolacha y nuez

Remolachas cocidas en su cáscara, 1 kg
Mayonesa, 1/2 T
Crema ácida, 1/2 T
Sal, pimienta, azúcar y eneldo
Nueces, 50 g

Pelar las remolachas y cortar en cubitos. Unir la mayonesa, la crema, las nueces picadas y aderezar. Agregar a las remolachas junto con sal, un poco de azúcar y hojas de eneldo.

Ensalada de pescado

Filetes de pescado, 500 g
Remolachas cocidas, 250 g
Pepinos en vinagre, 3
Cebolla chica rallada, 1
Mayonesa, 2 C.
Crema ácida,* 200 g
Mostaza, 1 C.
Sal y pimienta

Limpiar los filetes y quitar todas las espinas, cortar en cubitos y hervir durante 5 minutos en agua con sal. Escurrir. Agregar las remolachas y los pepinos cortados en cubitos. Condimentar con la cebolla, la mayonesa, la crema y la mostaza. Salpimentar.

Ensalada de sardinas y huevo

Sardinas en conserva, 400 g
Claras cocidas, 4
Remolacha grande cocida, 1
Manzanas ácidas, 2
Crema ácida, 200 g
Yemas cocidas, 4
Jugo de limón, 50 cm^3
Sal y pimienta

Limpiar las sardinas, cortar en trozos pequeños. Picar las claras cocidas, pelar y cortar las remolachas y las manzanas. Unir todo al pescado. Rallar y tamizar las yemas cocidas, agregar a la crema y el jugo de limón, salpimentar. Aderezar la ensalada.

Lupe

Ensalada de zanahorias y pasas

Zanahorias ralladas, 500 g
Mayonesa, 100 g
Crema ácida,* 100 g
Pasas rubias sin semillas, 50 g
Cebolla rallada, 1/2
Sal y pimienta

Unir las zanahorias y las pasas. Formar el aderezo con la mayonesa, la crema, la cebolla, la sal y la pimienta. Incorporar a la ensalada. Antes de servir dejar macerar al frío por unas horas para que se hidraten levemente la pasas.

Ensalada multicolor con hongos

Hongos frescos, 250 g
Manteca, 25 g
Queso semiduro en cubitos, 100 g
Manzanas ácidas cortadas en cubitos, 2
Tomates en trozos, 2
Jamón crudo en cubitos, 2

Naranja en gajos, 1
Crema ácida,* 300 g
Miel, 2 C.
Sal y pimienta
Mostaza, 1 C.
Jugo de limón
Hojas de perejil

Cocinar los hongos (champiñones, *girgolas** o *boletus**) en la manteca hasta que suelten su propio jugo y estén tiernos. Dejar enfriar, agregar el queso, las manzanas, los tomates y la naranja fileteada en gajos. Aderezar con la crema condimentada con la mostaza, la miel, la sal, la pimienta y el jugo de limón. Decorar con el perejil.

PATÉS

En una mesa de *zakuski* nunca falta un buen paté, generalmente de hígados de ave o de ternera. Resultan un excelente complemento de ensaladas y pescados.

Paté de hígados de pollo - versión 1

Hígados de pollo, 500 g
Cebolla grande, 1

Panceta ahumada sin cuero, 150 g
Agua, 100 cm^3
Caldo concentrado de gallina, 1 cubito
Manteca, 100 g
Sal y pimienta

Limpiar los hígados, quitar la grasa y los nervios. Colocar en una cacerola junto con la cebolla y la panceta cortadas en trozos. Agregar el agua y el caldo, tapar y cocinar lentamente durante unos 20 minutos. Colar y guardar el jugo. Procesar las carnes y agregar la manteca fundida en el jugo reservado. Verter en una terrina y dejar que solidifique en la heladera.

Paté de hígados de pollo - versión 2

Crema, 200 cm^3
Hígados de pollo, 6
Coñac, 1 C.
Sal, pimienta y nuez moscada

Limpiar los hígados de pollo. Llevar la crema a hervor y agregar los hígados, cocinar durante 5 minutos. Procesar en caliente agregando el coñac y los condimentos. Verter en una pequeña terrina y colocar en la heladera para que solidifique. Servir acompañado de pan de centeno.

pimienta
Mostaza en pasta, 1/2 T
Mayonesa, 1 T
Crema ácida,* 1 T
Sal y pimienta
Eneldo fresco picado, 2 C. (o 1 C. si es seco)

Hervir el agua con los vegetales y las hierbas durante 10 minutos. Agregar los lomos del pescado cortados en trozos regulares. Hervir 5 minutos. Dejar enfriar en el agua. Quitar el espinazo y reservar.
Unir la crema, la mayonesa y la mostaza, salpimentar. Colocar la mitad de la mezcla en una fuente honda y pequeña. Aderezar con eneldo, apoyar los trozos de pescado, distribuir encima la otra mitad de la mezcla anterior. Terminar con eneldo picado. Dejar descansar un día en la heladera para que el pescado se impregne con su salsa.

Cerdo en su gelatina - *Jolodietz**

Pata de cerdo, 1 (parte baja de la pierna trasera)
Carne vacuna, 500 g
Agua, 4 l
Sal, laurel, pimienta en granos

Unir todos los elementos y hervir durante 5

Lupe

horas. Retirar la carne, quitar minuciosamente los huesos y los cartílagos. Cortar a cuchillo y colocar en una asadera de vidrio poco profunda. Cubrir con el caldo previamente filtrado por una gasa. Dejar solidificar en la heladera. Servir sin desmoldar.

Carré de cerdo frío y aromático

Entrecôte de cerdo, 2 kg
Aceite, 1 C.
Sal, pimienta, cebollín y eneldo
Ajo, 1 diente

Deshuesar el costillar, limpiar de excesos de grasa. Preparar un adobo con la sal, la pimienta, la mostaza fuerte, el cebollín, el eneldo y el ajo picado bien fino. Untar bien la carne, arrollar, atar y dejar macerar preferentemente por 24 horas en la heladera. Encerrar en un papillote de papel metálico dejando la parte superior abierta. Cocinar en horno fuerte (250°C) durante 30 minutos y otros 30 en horno suave (150°C). La temperatura ideal interna de la carne debiera estar entre los 65°C y 70°C. (Si cuida los tiempos, le quedará a punto). Dejar enfriar bien, rebanar en rodajas finas, escalonar y rociar con jugo de cocción desgrasado.

HUEVOS

El método ruso para conservar los huevos durante el invierno consistía en untarlos con parafina, para resguardar sus poros del aire, y colocarlos con la punta hacia abajo en cajones con avena. Cuando llegaba el tiempo de utilizarlos comprobaban su frescura sumergiéndolos en una solución de agua y sal (125 g de sal por cada l de agua): si flotaban los descartaban y si se hundían eran aptos para utilizar.

Los huevos formaban parte de entradas livianas y de numerosos postres; los campesinos no los consideraban un alimento de importancia y, en general, tendían a reservarlos para los niños y los ancianos.

Eran preferidos los huevos de gallina y desde antaño no sólo fueron alimento sino objeto de rituales vinculados con el renacer de la vida y de la naturaleza. Veremos estas ceremonias al referirnos a las Pascuas y a la costumbre de regalar huevos pintados para esa festividad.

Algunas recetas clásicas de la cocina rusa a base de huevos son:

Huevos en nido

Papas, 8
Agua con sal
Crema ácida,* 100 g
Manteca derretida, 2 C.

Lupe

Sal y pimienta
Huevos, 4

Hervir las papas en agua y sal. Pasar por tamiz o prensa-puré, aderezar con la crema, la manteca, la sal y la pimienta. Colocar en una fuente pequeña, hacer cuatro nidos y cascar en cada uno un huevo. Colocar en horno moderado (180°C) hasta que las claras estén cocidas y la yema cremosa.

Huevos en crema

Huevos, 8
Crema ácida,* 150 cm^3
Manteca derretida, 1 C.
Queso rallado, 30 g
Sal y pimienta

En una asadera pequeña colocar la crema, cascar los huevos, salpimentar y rociar con la manteca y el queso. Cocinar a horno moderado (180°C) durante cerca de 10 minutos. Las yemas deben quedar cremosas.

Huevos en masa

Huevos, 2
Aceite, 2 a 3 C.

Leche, 100 cm^3
Harina, 50 g
Sal y pimienta
Huevos cocidos, 8
Aceite para freír

Separar los huevos crudos. Hacer una pasta de buñuelos con la harina, las yemas, la leche, la sal y la pimienta. Abrir los huevos cocidos al medio y pasarlos por la pasta. Freír en aceite, escurrir y servir.

Huevos con pepinos salados y crema

Huevos cocidos, 8
Pepinos salados, 4
Manteca, 4 C.
Cebollas, 2
Sal, 1/2 c.
Crema ácida* y pan de centeno para acompañar

Freír la cebolla en la manteca y agregar los pepinos pelados y cortados junto con un poco de la salmuera. Seguir cocinando durante 10 a 15 minutos más. Desmenuzar los huevos duros con la sal. En el mismo recipiente agregarles las cebollas con los pepinos, mezclar todo y decorar con verdura. Acompañar con crema ácida y rodajas de pan de centeno.

Lupe

*Grenki** (torrejas) con *omelette* de huevos

Huevos, 4
Pan de mesa, 8 tajadas finas
Leche, 50 cm^3
Manteca derretida, 50 g
Sal y pimienta molida

Pasar las tajadas de pan apenas por la leche y freír de ambos lados en la mitad de la manteca. Mezclar los huevos con la otra mitad y verter en la sartén sobre las torrejas. Cocinar hasta que cuajen los huevos. El contenido se vuelca invertido sobre el plato, con lo cual los panes dorados quedan arriba. Decorar con hojas verdes.

Omelette campesina

Huevos, 4
Papas, 4 a 5 según el tamaño
Leche, 100 cm^3
Sal
Manteca para untar

Pelar y cortar las papas en juliana fina, colocar en una asadera untada con manteca. Unir los huevos con la leche y la sal, verter sobre las papas y llevar a horno moderado (180°C) hasta

que las papas estén tiernas y la *omelette* cocida. Sin desmoldar, se acompaña con ensalada de hojas.

Omelette con miel

Huevos, 8
Manteca, 20 g
Leche, 100 cm^3
Sal, 1 pizca
Miel, 4 C.

Batir ligeramente los huevos con la sal y agregar la leche. Calentar una sartén y verter el batido de huevos. Freír hasta que cuaje. Cortar en porciones y servir caliente con miel.

Omelette con hongos y arvejas

Huevos, 5
Hongos marinados, 350 g
Arvejas en conserva, 1/2 T
Aceite, 2 C.
Cebolla, 1
Harina de trigo, 1/2 C.
Leche, 50 cm^3
Azúcar, 1 c.
Sal a gusto
Crema ácida* para acompañar

Rehogar la cebolla durante 10 minutos en el aceite, agregar las arvejas y los hongos y cocinar 5 minutos más, salar. Batir ligeramente los huevos con la leche, la sal, el azúcar y la harina. Verter sobre una sartén enmantecada y caliente, cocinar de ambos lados, rellenar con la preparación de arvejas y doblar. Rociar con crema ácida* y servir.

Omelette soufflé

Huevos, 8
Leche, 100 cm^3
Crema ácida,* 2 C.
Harina de trigo 1 C.
Manteca, 60 g
Sal a gusto
Hojas de perejil

Se unen las yemas con la leche, la crema, la harina y la sal. Batir las claras a punto nieve y unir a la preparación anterior. Calentar bien una sartén, untar con manteca y verter la preparación de huevos. Rociar con la manteca restante y se termina de cocinar en horno moderado (180°C) hasta que cuajen los huevos y se doren levemente. Servir con hojas de perejil y ensalada verde.

Lupe

LAS SOPAS Y LAS KASHA*

Las sopas y las papillas de cereales o kasha *fueron de enorme importancia en la primitiva alimentación rusa. El campesino comía en un cuenco de madera y solamente con su cuchara, que era de madera también; no se conocían los cubiertos que más adelante modificarían su estilo y forma de alimentación. El típico recipiente y la primitiva cuchara se adquieren hoy como curiosa artesanía rusa en todo el mundo.*

SOPAS

Las sopas abarcan los más variados elementos y aromas. Veamos las más difundidas:

*Borshch**

En la antigua cocina rusa el *borshch** era una sopa realizada a base de *borshchevick.** Esta planta hoy se considera una maleza y, según los autores Kovalev y Mogillniy, pocos rusos tienen conciencia que, gracias a ella, nació una de las preparaciones más queridas de su cocina. Una versión primitiva contenía *kvass** de

remolacha, esa bebida apenas fermentada con pan de centeno y perfumada con distintos frutos, tan común en los albores de esta cocina. A ese *kvass* se le agregaba cebolla, repollo, papas y todo lo que podía haber ese día en la casa. La sopas más nutritivas tenían carne y sobre todo panceta de cerdo.

Para hacer una buena sopa de remolacha al estilo ruso, es necesario lograr un fino equilibrio de ingredientes y sabores. Hay que cuidar fundamentalmente que domine un suave sabor ácido otorgado por el repollo, el jugo de limón y, en versiones más modernas, el tomate. También es fundamental lograr que tenga un profundo color rojo y que no resulte oscura, azulada o casi negra. Así veremos como en todas las recetas auténticas rusas se hacen dos cocciones: una a base de variados vegetales y carnes, y la otra en la cocción sola de remolachas con su piel, sus cabos, agua, sal y jugo de limón. Recién en el momento de servir se unen y, de esta forma, el *borshch** aparecerá con su inconfundible color rubí, coronado con un copete de *smetana** y ramitas de eneldo fresco, si la estación lo permite.

En la cocina actual hay diferentes tipos de *borshch*,* casi todos a base de remolacha, siendo también muy conocido el *borshch* verde de primavera hecho con hojas tiernas de acedera. Hay versiones frías de esta sopa donde generalmente se la tamiza o licua quedando como un puré rojo y aromático. También está el que se conoce como *borshch* magro, típico de la Cuaresma o de la Navidad, en que los rusos religiosos no comen carne.

Lupe

*Borshch** - versión 1

Primera preparación

Remolacha con cáscara y cabos, 1 kg
Sal gruesa, 1 C.
Agua, 1 litro
Jugo de limón, 1/2

Unir las remolachas con el agua, la sal y el jugo de limón. Cocinar hasta que estén tiernas, dejar enfriar un poco, pelar y cortar en bastoncitos. Reservar en el jugo de cocción.

Segunda preparación

Agua, 4 l
Repollo blanco en juliana, 250 g
Cebolla picada, 1
Puerro en anillos, 1
Cebolla de verdeo en anillos, 1
Rama de apio limpia y cortada, 1
Zanahoria en juliana, 1
Tomates pelados y sin semillas, 2
Papas en juliana, 2
Ramita de eneldo, 1
Hoja de laurel, 1
Sal gruesa, 1 C.
Azúcar, 1 c.
Pechito ahumado de cerdo, 250 g

Falda de ternera cortada en trozos, 250 g
Porotos blancos remojados y cocidos, 500 g (250 g secos)
Crema ácida,* 1 C. por plato
Eneldo fresco o seco

Unir los vegetales, las hierbas, la sal con las carnes, cocinar el tiempo suficiente para que la carne se separe de los huesos. Cortarla en finas hebras y volver a la cacerola. Agregar los porotos y calentar. A último momento, unir las dos elaboraciones.
Servir en platos calientes con una cucharada de crema y una ramita de eneldo.

*Borshch** con carne de ave - versión 2

Remolachas grandes, 2
Vinagre, 1 C.
Agua con sal
Carne de ganso, gallina o pollo, 500 g
Jamón cocido, 100 g
Panceta ahumada, 100 g
Repollo blanco en juliana, 250 g
Cebolla picada, 1
Extracto de tomate, 1 C.
Sal gruesa
Harina, 1 C. (disuelta en un poco de caldo)
Crema ácida,* 1 C. por plato

Lupe

Poner las remolachas en agua con sal y el vinagre. Cocinar hasta que estén tiernas, dejar enfriar un poco, pelar y cortar en bastoncitos. Reservar en el jugo de cocción.
Aparte hervir los demás ingredientes y cocinar hasta que la carne se separe de los huesos. Deshuesar, cortar en trozos pequeños y volver a la sopa. Agregar la harina diluida en el caldo. En el momento de servir unir las dos preparaciones. Poner en platos calientes con una cucharada de crema ácida.*

*Borshch** - versión 3

(*Borshch* básico o magro, hecho para los días de abstinencia.)

Remolachas grandes, 2
Agua, sal y jugo de 1/2 limón
Repollo blanco en juliana, 2 T.
Papas en cubitos, 2
Zanahoria en cubitos, 2
Raíz de perejil, 1 (o 1 manojo de hojas)
Sal gruesa
Tomates pelados y sin semillas, 2 (o 1 C. si es extracto)

Hervir las remolachas con cáscara y sus cabos rojos en el agua, sal y jugo de limón. Enfriar, pelar y cortar en juliana. Volver a su jugo hasta el momento de servir.

Aparte hervir el resto de los vegetales y cocinar hasta que estén tiernos. A último momento incorporar la preparación de remolachas.

*Borshch** verde

Cebolla, 1
Aceite, 2 C.
Zanahoria rallada o en juliana, 2
Apio, 1 rama limpia y cortada pequeña
Puerro en finos anillos, 1
Papa rallada, 1
Papa cortada en bastoncitos, 1
Caldo de gallina o de carne desgrasado, 2 l
Acedera, 1 atado (si no se consigue, poner espinaca y jugo de 1 limón)
Sal y pimienta
Huevo cocido, 1 por persona
Crema ácida,* 1 cuchara por persona

Rehogar en el aceite la zanahoria, el apio, el puerro y las papas. Cocinar hasta que la papa esté lista (aproximadamente 10 minutos). Apagar el fuego, cortar en juliana la acedera y agregar, tapar la cacerola y aguardar 5 minutos. Probar el sabor y rectificar la sal y la pimienta. Servir los platos, agregar en cada uno el huevo duro picado grueso y la crema. Para conservar el color verde, cuidar de colocar las hojas de acedera a último momento.

Lupe

*Borshch** de acedera a la campesina

Papas medianas, 6
Cebollas, 2
Manteca, 3 C.
Acedera, 400 g
Perejil, un manojo
Caldo, 2 l
Huevos cocidos, 2
Sal y pimienta
Crema ácida,* 1 C. por plato

Hervir las papas enteras, reservar una y con el resto hacer un puré. Calentar la manteca en una olla, incorporar las hojas de acedera y de perejil cortadas, las cebollas picadas, y cocinar por unos minutos. Integrar el caldo caliente con el puré. Agregar la papa reservada en cubitos. Calentar todo y servir con una cuchara de crema ácida por plato y un poco de huevo duro picado.

Borshch con leche cuajada

Remolachas medianas cocidas con agua, sal y jugo de limón, 4
Repollo blanco en juliana, 250 g (o 2 C. de chucrut)
Papa, 1
Zanahoria, 1

Tomate en pasta, 1 C.
Panceta ahumada, 50 g
Apio (rama o raíz), un trozo
Perejil, un manojo
Ajo, 1 diente
Azúcar, 1 c.
Leche cuajada, 500 cm^3 (o 2 yogures naturales)

Unir los vegetales crudos, la panceta y la pasta de tomate y hervir hasta que estén tiernos. Pasar todo, incluso las remolachas con su jugo, por un tamiz (o licuadora). Agregar la leche cuajada.

*Okroshka**

Es una sopa fría, generalmente realizada a base de *kvass** (cuya elaboración se verá en el capítulo de las *Bebidas rusas*). También puede hacerse con leche cuajada y puede contener todo tipo de vegetales crudos, cocidos o marinados y, además, pequeños pedazos de carne o de pescado magro. Esto es importante pues como se toma fría, la ausencia de grasa dura facilita su digestión. Entre los ingredientes vegetales más usuales se encuentran las papas, los hongos, los pepinos, las cebollas y con menor frecuencia las zanahorias y los nabos. Infaltablemente se perfuma con eneldo o perejil frescos pues esta sopa se sirve en el verano. Su nombre deriva del verbo desmenuzar y hace alusión a los pequeños trozos en los que se cortan sus componentes. Veremos distintas recetas.

Lupe

*Okroshka** - versión 1

*Kvass,** 1,5 l
Huevos cocidos, 2
Mostaza fuerte, 1 c.
Azúcar, 2 c.
*Jren,** 1 a 2 c.
Pepinos frescos, 2
Cebolla de verdeo, 200 g
Carne de ternera cocida, 200 g (o ave o pescado)
Jamón, 200 g
Crema ácida,* 1 C. por comensal

Cocinar los huevos, pelar, picar las claras y reservar. Mezclar las yemas cocidas con la mostaza, el azúcar, la sal y el *jren*, agregar 1/2 taza de *kvass*, colocar en un recipiente junto con las claras, los trozos de carne y los pepinos frescos pelados y cortados en cubitos. Dejar descansar por 4 horas en la heladera y servir en platos, agregando más *kvass* en cada porción y una cucharada de *smetana.** El comensal debe mezclarla a último momento para que no se corte.

Okroshka - versión 2

Carne hervida en caldo, desgrasada y cortada en cubitos, 200 g
Yogur natural, 2

Leche, 400 cm^3
Huevos cocidos picados, 2
Cebollas de verdeo picada, 5
Pepinos frescos pelados y en cubitos, 2
Zanahoria cocida en cubitos, 1
Sal y pimienta

Diluir el yogur en la leche y agregar los otros ingredientes. Salpimentar a gusto y tener en la heladera antes de servir.

*Okroshka** - versión 3

Carne hervida y desgrasada de ternera, cortada en cubitos, 250 g
Jamón cocido cortado en cubitos, 250 g
Cebolla de verdeo picada fina, 150 g
Pepinos salados cortados en cubitos, 3
Huevos cocidos picados, 3
Sal, azúcar, eneldo, mostaza, estragón
Crema ácida,* 1 C. por plato
Kvass,* 1,5 l
Cubitos de hielo

Unir todos los elementos. Servir a último momento con un copete de crema y unos cubitos de hielo. Los aderezos son a voluntad.

Lupe

*Rassólñik**

Es una sopa a base de pepinos salados y su salmuera. Generalmente contiene riñones de ternera pero también se puede hacer con menudos de ave.

Rassólñik al antiguo estilo ruso

Carne de vaca, 500 g
Hongos secos, 50 g
Riñones de ternera, 300 g aproximadamente
Zanahorias, 2
Cebollas, 2
Pepinos salados, 200 g
Perejil, 1 ramo
Sal y pimienta
Manteca, 50 g
Agua, 3 l
Crema ácida,* 1 C. por plato

Limpiar primero el riñón de grasa y calentar en agua salada hasta que suelte el hervor, tirar el agua y hervir nuevamente de 5 a 10 minutos.
Luego, calentar la manteca y rehogar las cebollas y las zanahorias picadas, agregar la carne y dorar unos instantes, verter el agua, los pepinos salados en rodajas, el perejil y los hongos previamente hidratados. Cocinar por 30 minutos, luego incorporar los riñones cortados en

finas láminas y cocinar otros 30 minutos. Servir un trozo de carne en cada plato acompañado con crema ácida.*

*Shchí**

Se cree que este plato existía en Rusia antes del cristianismo. El apego de los rusos en todas las clases sociales por este tipo de sopa se mantiene a través de los siglos. Hay muchos tipos pero todas ellas tienen la particularidad de ser ácidas pues incluyen siempre repollo fresco o fermentado. En primavera también solían incluir hojas verdes de acedera en una preparación similar al *borshch** verde. Se comían tanto las llamadas *shchí* de los ricos y también las *shchí* de los pobres, conocidos como *shchí* "vacíos" por no contener carne y estar cocinados sólo a base de cebolla y repollo. La nobleza mezclaba carnes de oveja, gallina, pato y también jamón. Luego la saborizaba con finas especias y la servía con crema. Antiguamente los viajeros la llevaban consigo congelada y era un elemento imprescindible en el equipaje; en cualquier posta del camino, en pocos instantes, estaba la comida sobre la mesa.

Las *shchí* estaban muy difundidas en las regiones centrales y montañosas de Rusia, en los Urales y en Siberia, donde se les agregaban diversas clases de hongos y de bayas. Existían y existen todavía muchas variantes locales de este plato, reflejando las peculiaridades del lugar. En Rusia Central, donde abundan los

ríos, se preparan las especiales de esturión o perca de río. La cocina rusa registra variantes con papas, hongos, manzanas. Las apetecidas *shchí** son enriquecidas con crema por los cosacos, con manteca en Rusia Central y con yogur en Siberia.

En general, la base de este tipo de sopa es un caldo de pescado, de hongos o de papa y vegetales varios. Los sirven con pedacitos de carne o de pescado.

Shchí de repollo

Repollo blanco cortado en juliana, 500 g
Agua, 4 l
Carne de vaca, 500 g
Cebollas, 2
Papas, 4
Tomates frescos sin piel y sin semillas, 4
Sal gruesa, laurel, ajo, zanahoria, puerro
Crema ácida,* 1 C. por plato

Poner la carne en agua hirviendo con la sal y los vegetales para aromatizar. Limpiar el caldo bien de espuma y recién entonces colocar el repollo, las papas y las cebollas en trozos. Cocinar por 20 minutos, agregar los tomates y hervir otros 10 minutos. Servir con crema.

*Shchí** de repollo salado y pescado

Caldo de pescado, 2 l
Repollo salado y fermentado (chucrut), 500 g
Zanahorias medianas, 2
Raíces de perejil, 2 (puede reemplazarse por su hoja)
Cebolla, 1
Puré de tomate, 1 C.
Sal y pimienta
Manteca, 1 C.
Harina, 1 C.

Colocar el caldo de pescado entero, con espinas y cabezas, en una olla. Incorporar el repollo fermentado y salado, los vegetales y la pasta de tomate. Mezclar la harina con la manteca y a último momento incorporarla a la sopa para darle un poco de consistencia y brillo.

*Solianka**

La *solianka* es una sopa popular rusa que se caracteriza por lo espesa, preparada a base de un caldo concentrado de carne, de hongos o de pescado. También la define su sabor ácido, picante y salado. A lo largo del tiempo, esta mezcla primitiva se enriqueció con *kvass** de pan, aceitunas y rodajas de limón. Dicen los autores V. M. Kovalev y N. P. Mogillniy que la *solianka* nació en reuniones comunitarias donde todos los participantes iban echando al único caldero los ingredientes que traían. Se puede decir que nunca faltaban diversas carnes o pescados y los pepinos salados triturados. Su característica principal debía ser que, si se le introducía una cuchara, ésta no debía caerse. Como todas las sopas rusas, se enriquecía con una cucharada de crema ácida.* Hay recetas que incluyen los más variados pescados salados y frescos en combinación con carnes de vaca y de animales de corral. Daremos algunas recetas que se pueden realizar con elementos locales.

Lupe

*Solianka** de carnes

Carne de vaca o ternera, 1 kg
Carne de pollo, 500 g
Jamón cocido, 100 g
Salchichas de carne, 250 g
Agua, 4 l
Sal gruesa
Cebolla, 1
Papas, 2
Apio, 1 rama
Zanahorias, 2
Puerros, 2
Vegetales encurtidos (aceitunas, pepinos), 100 g
Harina, 1 C.
Hongos en conserva o marinados, 100 g
Crema ácida para acompañar

Poner las carnes en agua con sal, cocinar hasta

que estén bien cocidas, cortar en pequeños trozos y reservar en su caldo. Agregar los hongos y los encurtidos cortados en pedacitos. Agregar la harina diluida en un poco de caldo. Cocinar unos instantes y servir acompañada de crema ácida.*

*Solianka** de Moscú

Pescado salado, 200 g (ej. arenques, sardinas)
Pescado fresco, 200 g
Aceitunas, 100 g
Extracto de tomate, 2 C.
Hongos marinados o en conserva, 50 g
Pepinos salados, 2 a 3
Salmuera de pepinos, 1 T
Agua, 2 l
Manteca, 2 C.
Harina, 1 C.

Cocinar la harina en la manteca, agregar la salmuera de pepinos, el agua, los hongos cortados, el pescado salado y las aceitunas. Poner los pedazos de pescado fresco, la pasta de tomate y hervir hasta que el pescado esté listo.

*Ujá** (sopa de pescados)

Antiguamente se entendía por *ujá* genéricamente un caldo realizado con cualquier tipo de elementos. Con la influencia de la cocina francesa se pasó a llamar *bouillon** a los caldos realizados a base de carne y se reservó el nombre de *ujá** a los preparados con pescados crudos, es decir sin curar o escabechar. Los distintos tipos de pescados y la concentración de vegetales y especias tales como canela, clavo de olor y pimienta les otorgaba una dulzura y una delicadeza especiales. Se llamaba *ujá* blanca a la realizada con distintos tipos de esturión o perca y roja a la preparada con cabezas de pescados de carnes oscuras, que producía una sopa ambarina. Las *ujá* más finas contenían distintas variedades de esturiones. Para dar más consistencia se solía agregar carne de aves de corral.

En las postrimerías del siglo XIX, en los restaurantes se comenzó a servir el consomé, una *ujá* clarificada y grasa. En el norte de Rusia se elaboraba una *ujá* láctea, es decir con leche hirviente, sal, pescado y manteca. En el sur de Rusia se le solía poner tomate.

Ujá de pescadores

Pescados varios, 1 kg
Menudos de pescados, 200 g
Ave de corral, 500 g
Papas en cubos, 5
Raíz de perejil y raíz de apio, 1 trozo (reemplazable por hojas o tallos)
Zanahorias, 1
Puerro, 1

Manteca, 1 C.
Cebolla, 1
Eneldo fresco o seco
Laurel, 2 hojas
Granos de pimienta, clavo de olor
Agua, 4 l
Sal gruesa

Hacer un buen caldo con los menudos, las espinas, las raíces, las hierbas, la sal y las especias. Colocar los trozos de pescado, el ave, las papas y las cebollas en cubos. Cocinar hasta que esté listo. Retirar las pieles y los huesos. Servir bien caliente.

Ujá de Rostov[1]

Pescado, 500 g
Menudos de pescados, 200 g
Papas en cubos, 5
Raíz de perejil y raíz de apio, 1 trozo (reemplazable por hojas o tallos)
Zanahoria, 1
Tomates pelados y sin semillas, 2
Manteca, 1 C.
Cebolla, 1
Alcaparras, 50 g
Eneldo fresco o seco
Agua, 2 l

[1] Ciudad situada sobre el río Don.

Primero hacer un caldo con las raíces y los menudos del pescado, colarlo y volverlo a la cacerola. Agregar el pescado en trozos, las papas y las cebollas cortadas y los tomates en gajos. Llevar a ebullición lenta hasta que el pescado y las papas estén hechas. En el momento de servir, agregar la cuchara de manteca, el eneldo y las alcaparras.

KASHA

Entre tan variados platos de la cocina rusa se destacan como propios y característicos las *kasha* o comidas a base de cereales. Se venden los cereales puros y también mezclas, todos en moliendas distintas. Con ellos las familias rusas preparan la *kasha*, uno de sus platos dilectos. Parecidas a un puré, papilla o sémola son muy apreciadas tanto en verano como en invierno, por jóvenes y adultos. Se puede servir hasta tres veces en el día, en el desayuno, el almuerzo o la cena. Es un plato muy sustancioso y puede hacer las veces de guarnición e incluso reemplazar el pan. Que resulte tentadora, depende de la buena mano del cocinero. Aromática o dulce, fina o gruesa, liviana o más consistente, la *kasha* puede ser un bocado delicioso acompañado con carnes, pescados, huevos, queso o tocino. Según la receta, es condimentada con sal, pimienta, paprika, ajo, perejil, eneldo o rama de apio. También se hacen deliciosas *kasha* dulces, con azúcar o miel,

frutas confitadas y secas, como por ejemplo la sustanciosa *kutiá** de Navidad.

Las siguientes son recetas ilustrativas, en las cuales puede cambiar el tiempo de cocción y la cantidad de agua o leche pues varían según el grano empleado o el grado de su molienda. En todas las recetas es fundamental el reposo posterior. Las *baba** rusas cubrían la cacerola con una frazada por varias horas antes de servirlas, ya que decían, que de esto dependía el buen resultado. La *kasha* más primitiva y más querida por los rusos es la de trigo sarraceno. Hace varios años que se cultiva en la Argentina y se encuentra en las casas de productos dietéticos. Hay que preferir el de grano marrón-rojizo al del color grisáceo.

Kasha de trigo sarraceno - versión 1

Trigo sarraceno entero, 1 T
Manteca, 100 g
Agua hirviendo, 2 y 1/2 T
Sal

Calentar la manteca, agregar el grano y cocinar revolviendo hasta que se tueste suavemente y absorba la manteca. Agregar el agua hirviendo y la sal. Tapar y cocinar 20 minutos a fuego bajo, apagar y dejar descansar por 5 minutos más.

Lupe

*Kasha** de trigo sarraceno - versión 2

Trigo sarraceno entero, 1 T
Agua, 2 T
Sal

Tostar el grano sarraceno en una sartén sin agregar grasa. Revolver por unos 4 minutos. Echar el agua hirviendo y cocinar hasta que se evapore el líquido, aproximadamente 20 minutos. Luego dejar reposar 5 minutos.

Variantes de la *kasha* de trigo sarraceno

Kasha con panceta salada

Kasha de trigo sarraceno preparada según recetas anteriores
Panceta salada en cubitos, 150 g
Cebolla grande picada, 1

Fundir la panceta y agregar la cebolla, freír hasta que se doren los chicharrones y la cebolla. Agregar a la *kasha* y calentar todo.

Kasha con champiñones y cebolla

Kasha preparada según las recetas anteriores

Cebollas rehogadas en 50 g de manteca, 2
Hongos frescos, 100 g

Incorporar a la cebolla los hongos en láminas, tapar y cocinar hasta que estén tiernos. Unir a la *kasha** y servir.

Kasha con huevos

Kasha preparada según las recetas anteriores
Huevos cocidos, 2
Manteca, 3 C.
Sal

Picar los huevos duros y agregar junto con la manteca a la *kasha* caliente.

Kasha de mijo y manteca

Mijo, 2 T
Agua hirviendo, 4 T
Sal, 1 c.
Manteca, 3 C.

Unir el agua, la manteca y la sal, llevar a hervor y agregar el mijo, cocinar revolviendo alternadamente durante 20 a 30 minutos. El agua debe evaporarse y estar cocido el grano.

Lupe

*Kasha** de papas con panceta ahumada

Papas pequeñas, 10
Agua con sal
Panceta ahumada, 200 g
Cebollas, 2 grandes

Pelar las papas, pasar por el prensapuré y reservar. Freír las cebollas con la panceta ahumada y cortada en pequeños trozos, aguardar que se funda la grasa y se dore levemente la cebolla y los chicharrones. Unir a las papas y mantener al calor hasta servir.

Kasha de cebada perlada

Cebada perlada, 1 T
Agua, 3 T
Sal
Manteca, 50 g

Tostar la cebada en la mitad de la manteca; sin dejar de revolver agregar el agua, la sal y cocinar tapado aproximadamente 30 minutos. Agregar la otra mitad de la manteca, apagar el fuego y dejar en horno caliente apagado otros 30 minutos.

tamaño, escurrir, colocar en una fuente. Cubrir con el huevo duro picado. Fundir la manteca, agregar el pan rallado fuera del fuego, distribuir sobre la coliflor. Servir caliente.

Coliflor rebozada

Coliflor, 500 g
Agua con sal
Manteca, 100 g
Pan rallado, 100 g
Huevo, 1

Hervir la coliflor de 20 a 30 minutos según el tamaño, escurrir, dejar entibiar y dividir en gajos. Batir los huevos con la leche, salpimentar, pasar los trozos por el batido y luego por pan rallado. Calentar la manteca, quitar la espuma y freír suavemente la coliflor. Escurrir y servir.

Chauchas a la rusa

Chauchas, 1/2 kg
Agua, 500 cm^3
Azúcar, 1 c.
Sal, 1 c.
Manteca, 100 g
Pan rallado, 100 g

Lupe

Lavar las chauchas y cortar en rombos. Hervir en el agua con la sal y el azúcar entre 5 y 10 minutos. Rehogar el pan rallado en la manteca hasta dorar levemente. Esparcir sobre las chauchas.

Champiñones a la crema con cebolla de verdeo

Manteca, 100 g
Cebollas de verdeo picadas, 3
Champiñones cortados en láminas, 250 g
Crema, 100 g
Sal y pimienta

Rehogar la cebolla con la manteca, agregar los champiñones. Dejar cocinar aproximadamente 10 minutos hasta que esté bien cocido. Incorporar la crema y reducir hasta que espese. Salpimentar.

Champiñones gratinados con crema y queso

Champiñones, 500 g
Agua, 50 cm^3
Sal y jugo de 1 limón
Crema, 250 cm^3
Leche, 250 cm^3

Manteca, 50 g
Harina, 50 g
Sal y pimienta
Queso parmesano, 100 g

Cocinar los champiñones en agua salada con limón, durante 5 minutos. Escurrir. Colocar en una fuente y reservar. Rehogar la harina con la manteca sin que tome color, agregar la crema y la leche, cocinar hasta que espese, salpimentar. Bañar los hongos, distribuir el queso y cocinar en horno moderado hasta gratinar. Puede realizarse también con otro tipo de hongos como las *girgolas* o los hongos frescos de pino.

Papa hervida con panceta ahumada

Papas pequeñas, 10 a 12
Agua con sal
Cebollas grandes, 2
Panceta ahumada en trozos pequeños, 150 g
Sal

Pelar y hervir las papas en rodajas de 1 cm de espesor, reservar al calor. Aparte freír la cebolla en la grasa que vaya soltando la panceta hasta que los chicharrones queden crocantes. Volcar sobre las papas.

Lupe

Papa nueva con manteca y eneldo

Papas nuevas, 10 a 12
Agua con sal
Manteca, 50 g
Eneldo, 1 C.
Sal

Pelar y hervir las papas, escurrirlas y secarlas. Reservar al calor. En una sartén, fundir la manteca retirando la espuma, agregar las papas y dorar haciendo movimientos giratorios. Distribuir el eneldo picado.

Papa hervida con cebolla rehogada

Papas, 2 a 3 pequeñas
Agua con sal
Cebolla, 1
Manteca, 25 g
Sal y pimienta

Pelar y hervir las papas, escurrir y secar, mantener al calor. Dorar en la manteca la cebolla cortada en anillos, echar sobre las papas. Salpimentar y servir.

Papa hervida con hongos y cebolla

Papas pequeñas, 10 a 12
Agua con sal
Cebollas grandes, 2
Aceite, 4 C.
Hongos frescos, 400 g
Sal y pimienta

Hervir las papas y escurrir. Freír las cebollas en el aceite hasta dorar y agregar los hongos frescos cortados en láminas. Cocinar aproximadamente 10 minutos. Cuando los hongos estén tiernos y evaporado el líquido, volcar sobre las papas.

Albóndigas de papa con salsa de hongos

Papas, 1 kg
Agua con sal
Manteca, 1 C.
Huevos, 2
Harina, aproximadamente 200 g
Sal, pimienta y nuez moscada
Pan rallado y manteca cantidad necesaria

Cocinar las papas, hacer puré y evaporar al fuego mientras se revuelve para que suelte el agua excedente. Agregar los huevos, la harina y los aderezos. Formar las albóndigas con un poco

Lupe

de pan rallado. Calentar la manteca, quitar la espuma y freír muy lentamente hasta que se doren de ambos lados. Cuidar que no se queme la manteca. Servir con salsa de hongos.

Salsa de hongos (secos)

Hongos secos, 50 g
Agua, 500 cm^3 y 1 ramo aromático
Cebolla, 2
Manteca, 50 g
Caldo de vegetales, 2 T
Sal, pimienta y nuez moscada
Crema, 100 cm^3

Hidratar los hongos y cocinar en la misma agua junto con el ramo aromático hasta que estén tiernos. Freír la harina con la manteca y agregar el caldo y el agua de cocción de los hongos, cocinar hasta espesar. Incorporar los hongos picados y la crema. Calentar todo junto hasta reducir y dar consistencia final a la salsa. El tiempo total de cocción es de unos 45 minutos.

Repollo con crema

Repollo blanco, 1 kg
Agua con sal

Cebollas, 2
Manteca, 2 C.
Caldo, 1 T
Crema ácida,* 200 g
Sal y eneldo

Cortar el repollo en juliana y cocinar unos 10 minutos en agua con sal. Reservar, freir la cebolla con la manteca, agregar el repollo, el caldo, salar y tapar. Cocinar suavemente hasta que se reduzca el jugo y los vegetales estén listos. En el momento de servir rociar con crema ácida y eneldo fresco picado.

Repollo con crema y queso

Repollo blanco, 1 kg
Leche, 500 cm^3
Sal y pimienta
Crema ácida, 100 g
Pan rallado, 1/2 T
Queso rallado, 2 C.

Cortar el repollo en juliana fina, cocinarlo en leche a fuego suave por unos 30 minutos; si resultara necesario, colocar un difusor en la hornalla para que no se queme. Luego rociar con crema, pan rallado, sal, pimienta y queso. Gratinar en horno fuerte (250°C) por aproximadamente 10 minutos.

Lupe

Repollos de Bruselas con huevo

Repollitos de Bruselas, 500 g
Agua con sal
Manteca, 2 C.
Huevos, 3
Leche, 100 cm^3

Limpiar los repollitos quitando las hojas externas lastimadas, hervir en agua salada aproximadamente 10 minutos. Escurrir y reservar. Calentar la manteca en una sartén y rodar los repollitos. Remover procurando que la manteca se reparta bien. Batir los huevos con la leche, salpimentar y volcar sobre los repollitos. Colocar en horno moderado (180°C) por 10 minutos hasta que coagule.

Repollo rojo braseado

Repollo rojo, 700 g
Manzanas ácidas, 4
Cebollas, 2
Manteca, 50 g
Azúcar, 2 C.
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta
Jugo de bayas rojas o de remolacha, 100 cm^3

Freír la cebolla picada en la manteca. Cortar el

repollo en juliana fina y sancochar por 3 minutos en agua hirviendo. Enfriar. Pelar y rallar grueso las manzanas. Volcar sobre las cebollas y condimentar con la sal, el limón, el azúcar, el jugo rojo y la pimienta. Tapar y esperar a que todo se cocine muy bien. Si fuera necesario, agregar un poco de agua o caldo durante la cocción. Resulta una excelente guarnición para carnes o pescados.

Lupe

*Zapekanka** de zanahorias

Zanahorias, 4
Manteca, 2 C.
Queso blanco, 250 g
Sémola, 1/2 T
Crema ácida,* 1/2 T
Huevos, 4
Sal, pimienta y nuez moscada

Cocinar las zanahorias al vapor hasta que estén tiernas. Hacer un puré junto con la manteca, el queso, la crema y la sémola. Agregar los huevos ligeramente batidos. Salpimentar y perfumar con la nuez moscada. Colocar en una soufletera térmica de unos 22 cm de diámetro, colocar trocitos de manteca y espolvorear con pan rallado. Cocinar en horno moderado (180°C) hasta que esté firme. Durante aproximadamente 15 minutos.

Tomates con costra frita

Tomates, 800 g
Manteca, 80 g
Pan rallado, 250 g
Jamón, 200 g
Sal y pimienta

Pelar los tomates pasándolos por agua hirviendo, ahuecarlos, quitar las partes duras y cortarlos en cuatro. Pasarlos por pan rallado y colocarlos en una asadera untada con la mitad de la manteca. Rellenar con el jamón en cubos, salpimentar y distribuir la manteca restante en trocitos sobre el tomate. Cocinar en horno moderado (180°C) hasta que la superficie del tomate se vuelva crocante. Se puede reemplazar el jamón por carne de ave o por sardinas.

Tomates con berenjenas

Tomates, 6 a 8
Berenjenas asadas, 300 g
Cebolla, 1
Aceite, 50 g
Huevos, 2
Queso rallado, 50 g
Sal y pimienta
Eneldo

Ahuecar los tomates quitando una tapita y la parte dura central. Reservar la tapita. Freír la cebolla picada con el aceite. Incorporar las berenjenas picadas y cocinar hasta que estén tiernas. Incorporar los huevos ligeramente batidos, el queso rallado, la sal y la pimienta. Rellenar los tomates, rociar cada uno con unas gotas de aceite, reponer la tapita y cocinarlos en horno moderado (180°C) durante 15 minutos.

Zanahorias azucaradas

Zanahorias, 1 kg
Agua con sal
Azúcar, 1 C.
Manteca, 50 g
Sal, pimienta y eneldo

Cortar las zanahorias en rebanadas finas. Sancochar por 5 minutos en agua caliente. Escurrir y colocar en una sartén junto con el azúcar, la manteca, la sal, la pimienta y el eneldo. Calentar hasta fundir y acaramelar las zanahorias.

Zapallo frito

Zapallo en cubitos, 500 g

Lupe

Aceite, 1/2 T
Sal, pimienta, perejil o eneldo

Freír los cubos de zapallo, salar, tapar y cocinar hasta que estén tiernos. Aderezar con sal, pimienta y perejil o eneldo fresco.

LAS PASTAS
Y LOS PANQUEQUES

Lupe

LAS PASTAS Y LOS PANQUEQUES

Lupe

Veremos en este capítulo pastas y panqueques típicos de la cocina rusa. Muchos son simples de preparar, como los aladii, ideales para realizar una comida o un postre rápido, caliente y nutritivo.*

*Blini**

Tal vez mentiría si dijera que los *blini* son lo que más amo en la cocina rusa, pues se mezclarían sentimientos y perfumes: *piroshki** calentitos, eneldo fresco, la *pasja** cremosa y dulce; como tantas cosas que hacen de esta cocina una armonía de sabores, textura y color. Sin embargo en todas las gastronomías que estudio e investigo siempre hay algo que me atrapa sobremanera: es la elaboración y el perfume del pan casero. La pasta de *blini* fresca tiene ese profundo aroma a levadura y una vez cocida envuelve el hogar en un cálido perfume a pan, a manteca dorada, a abuelas tiernas y cariñosas nutriendo con panqueques a ávidos comensales.

Como sucedió con tantos platos rusos, también los *blini* se difundieron por todo el mundo pasando primero por Francia. El estilo francés de hacer

los *bliní** chicos y gruesos, como especies de tortitas, no es el tradicional ruso. Como veremos en el capítulo de *Cocina Conmemorativa*, los *bliní* constituyen el plato fuerte del Carnaval; antiguamente eran la única comida durante toda la semana de la festividad. Aún hoy siguen siendo un plato de resistencia ya que se sirven solos, acompañados de crema ácida,* manteca caliente, pescados y vegetales salados o marinados que el comensal adereza a su gusto. En cambio, en cocina internacional, el *blin** se ha transformado en una entrada sofisticada, perdiendo su auténtico carácter. Por último, también es importante conocer la correcta forma de escribir y de pronunciar el nombre de estos panqueques: *blin* en singular y *bliní* en plural. Decir "blinis", como se ve en las principales enciclopedias gastronómicas no es correcto pues en ruso el plural no lleva "s".

El *blin* debe ser fino, con un cuerpo un poco más grueso que la *crêpe* pero fundamentalmente aireado y liviano. Como bien dicen los autores rusos los agujeritos que deja la fermentación deben atravesar todo el panqueque. Para lo cual es importante lograr un buen leudado de la pasta, incorporar a último momento las claras batidas y entre *blin* y *blin* hacer con el cucharón movimientos de sube y baja para hacer entrar aire al batido. Entre panqueque y panqueque se va enmantecando la sartén con un pedazo de papa pinchada en un tenedor que se va sumergiendo en manteca fundida y aceite; esta forma de freírlos es una costumbre muy rusa que resulta bien práctica para realizar este tipo de preparación. Se vierte un cucharón de batido en sartén bien caliente, comenzando por los bordes y balanceando la sartén hasta lograr un espesor no superior a 3 mm. Esto es importante pues si comenzamos por el centro el batido se cocina antes de llegar a los bordes. Observar cómo aparecen los agujeritos de la fermentación durante la cocción, recién cuando coagula el batido dar vuelta.

Lupe

El libro *La mesa cotidiana y la mesa de Cuaresma*, que O. Pavlovskaia publica en 1890, nos habla de los auténticos *bliní** realizados a base de harina de trigo sarraceno. Esta curiosa receta no lleva huevo.

Para hacer estos *bliní* hay que comprar harina de trigo sarraceno, que se consigue en las dietéticas. Debe estar bien fresca pues se pone rancia fácilmente. Lo mejor sería comprar el grano sarraceno, que es sumamente tierno, y molerlo en picadora o molino de café. La antigua receta dice así:

Bliní auténticos de sarraceno (para 30 unidades)

Harina de trigo sarraceno, 800 g
Agua hirviendo, 800 cm^3
Levadura, 2 C.
Agua o leche, 700 cm^3
Sal gruesa, 1/2 C.
Azúcar, 1 c.
Manteca para freir

Echar el agua hirviendo sobre la harina de sa-

rraceno, mezclar y dejar enfriar. Agregar la levadura disuelta en un poco de agua y dejar en un lugar cálido durante la noche. Al día siguiente, agregar la sal y la leche o agua tibia. Dejar leudar nuevamente. Freir los *bliní** por cucharones en sartén caliente y enmantecada. Cuando se dan vuelta corresponde untar el *blin* con una plumita sumergida en manteca. Servirlos con manteca fundida, crema y caviar. El grosor aproximado debe ser de 3 mm y el diámetro de 20 cm. La autora de esta receta aclara que si se cocinan en la *pech*[1] requiere mucho menos manteca dado su calor parejo y suave.

[1] *Pech* es la gran estufa rusa de ladrillo construida antiguamente en el único ambiente de la choza de troncos o *izbá*, que sirve tanto para cocinar, freír y hornear, como para mantener el calor uniforme durante toda la jornada y hasta como camastro cálido para los moradores.

Bliní de sarraceno - receta actual

Harina de sarraceno, 200 g
Harina de trigo, 200 g
Leche, 750 cm^3
Levadura, 20 g
Huevos, 2
Azúcar, 1 c.
Sal 1/2 c.

Aceite, 1 C.
Manteca para freir

Unir la levadura diluida en un poco de agua, la leche, la harina y la sal. Dejar leudar en lugar tibio y luego agregar las yemas, dejar levar nuevamente. En el momento de freir agregar las claras batidas a nieve. Freir los *bliní** por cucharones, de ambas caras, con el espesor y tamaño ya indicado.

Bliní con harina de trigo

Levadura, 40 g
Azúcar, 1 c.
Harina de trigo, 1 kg
Agua tibia, aproximada 750 cm^3
Yemas, 4
Azúcar, 2 C.
Sal, 1 c.
Leche hirviendo, 750 cm^3
Aceite o manteca para freir
Claras a nieve, 4

Unir la levadura, la cucharadita de azúcar, la harina y el agua tibia. Batir bien hasta que no queden grumos. Debe resultar un batido espeso. Dejar en lugar cálido hasta que duplique su volumen. Agregar las yemas batidas con el azúcar y la sal. Integrar bien e incorporar la leche

hirviendo (ésta provoca aumento del calor de la mezcla pero no al punto de matar la levadura). Dejar leudar nuevamente. Batir las claras a nieve y agregar a último momento antes de freír. Cocinar en sartén precalentada y untada con aceite. Entre cada *blin** batir y alzar el cucharón para que entre aire y, si es necesario, seguir untando con aceite. El panqueque debe quedar aireado y fino, de no más de 3 mm de espesor y un diámetro aproximado a los 20 cm.

Bliní rápidos sin levadura

Lupe

Harina de trigo, 150 g
Leche tibia, 500 cm3
Huevos, 3
Azúcar, 1 C.
Sal, 1/2 c.
Bicarbonato, 1/2 c.
Aceite, 1 C.
Manteca o aceite para freír

Batir muy bien los huevos con el azúcar. Unir la harina, la sal y el bicarbonato. Agregar lentamente la leche para no formar grumos. Freír de inmediato los *bliní*, calentando una sartén de 20 cm de diámetro con aceite o manteca, el espesor de cada *blin* debe ser de 3 mm.

*Bliní** magros

Harina de trigo sarraceno, 600 gr.
Leche, de 600 a 700 cm^3
Azúcar, 1 c.
Levadura, 25 g
Sal 1 c.
Manteca o aceite para freir

Lupe

Unir la mitad de la leche y la mitad de la harina con la levadura y el azúcar. Mezclar sin dejar grumos y aguardar que leve al doble de su volumen en lugar tibio. Luego, incorporar la sal y el resto de la leche y de la harina; dejar levar nuevamente. Freir los *bliní* en sartén caliente de 20 cm de diámetro, con poca cantidad de aceite y de un espesor de 1/2 cm. Al no contener huevo ni harina de trigo deben cocinarse gruesos para que no se desmigajen.

Bliní de avena

Harina de trigo, 100 g
Harina de avena (o copos procesados), 250 g
Leche, 500 cm^3
Crema de leche, 100 cm^3
Huevos, 3
Azúcar, 2 C.
Manteca, 2 C.
Levadura, 30 g

Sal, 1 c.
Manteca o aceite para freír

Poner en un recipiente la leche apenas tibia y deshacer en ella la levadura. Unir las harinas y el azúcar. Mezclar hasta que no queden grumos y dejar que se duplique su volumen. Agregar la sal, la crema, las yemas, la manteca fundida; batir nuevamente y aguardar que leve por segunda vez. Batir las claras a nieve e incorporar al batido levado. Si la masa en el descanso espesó demasiado, agregar un poco de agua caliente. Freír los *blini** en sartén de 20 cm. de diámetro bien caliente con poca cantidad de aceite o manteca. No deben superar los 3 mm de espesor.

*Kliotzki**

Son una especie de ñoquis de masa similar a albondiguitas, como los *knoedel** de la cocina alemana. Se sirven en sopas o aderezados con queso blanco, chicharrones de panceta y/o crema. Pueden ser dulces o salados, a veces contienen en su interior damascos o ciruelas. En algunos casos, después de hervirlos, se doran en sartén con manteca y pan rallado.

*Kliotzki** con crema y queso blanco

Harina, 500 g
Huevos, 1 a 2
Agua, 1 T, aproximadamente
Panceta ahumada, 125 g
Queso blanco, 250 g
Crema ácida,* 250
Sal, 1 c.
Agua, 5 l
Sal gruesa, 2 C.
Aceite, 1 C.

Unir la harina, los huevos, la sal y el agua. Formar una masa tierna. Hacer un rollo y cortar porciones de masa. Hacer pequeñas bolitas con las manos y hervir en abundante agua con sal y el aceite. Cuando suben, colocar en una fuente caliente. Unir la crema y el queso, calentar y salsear los ñoquis. Distribuir los chicharrones de panceta.

*Pellmeñi**

Distintos autores rusos coinciden en que es difícil precisar cuándo aparecen en la cocina nacional los *pellmeñi*. Posiblemente haya sido desde que los primeros rusos llegaron a la zona del Ural. Allí aprendieron de la población local a preparar una "orejita de masa", pues así llamaban a esta comida. Luego de su-

cesivas modificaciones, ese vocablo quedó como *pellmeñi.** Resultó desde siempre un plato habitual de los siberianos. Cuando se preparaban para salir de caza, o para talar bosques o para un largo viaje, llevaban consigo estas pequeñas raciones congeladas. Cuando llegaba la hora del almuerzo fundían un poco de nieve y los cocinaban logrando en pocos minutos una comida rica y nutritiva. Los preparaban de una vez en grandes cantidades, que congelaban a la intemperie y luego embolsaban como reserva alimentaria para los meses de invierno. Los rusos entienden que los *pellmeñi* tienen un gusto especial debido al proceso de la congelación; generalmente no los cocinan frescos.

No todas las comidas rusas alcanzaron tanta fama. Estas pastas han dado origen a numerosos poemas y leyendas sobre sus virtudes gustativas y nutritivas. El relleno clásico está compuesto por carne de vaca, cerdo y cebolla; sin embargo, también hay variedades como los que combinan el cerdo con el pescado, el repollo con hongos y los llamados *pellmeñi de los Urales*, de carne de vaca, cerdo y cabra. Las recetas insisten en la necesidad de que la mezcla siempre contenga carne de cerdo grasosa (o en su defecto médula de vaca), para que el relleno no resulte seco. Como dijimos, la forma típica de estas pastas es la de una "orejita"; para hacerla más comprensible a nuestro idioma gastronómico sería como un *capelleti* armado sin levantar el ala. Se pueden comer cocidos en un caldo de carne pero también es usual servirlos aderezados simplemente con crema caliente, mostaza, un poco de vinagre y pimienta negra.

*Pellmeñi** de Siberia

Masa
Harina, 350 g
Huevo, 1
Leche, 150 cm^3

Relleno
Carne de cerdo grasa, 300 g
Carne de vaca, 300 g
Cebolla, 50 g
Leche, 150 cm^3
Sal, pimienta y nuez moscada
Agua, 5 l
Sal gruesa, 2 C.

Salsa
Crema ácida,* 250 g
Mostaza, 1 C.
Vinagre, 1 C.
Sal y pimienta negra

Hacer la masa uniendo la harina, el huevo y la leche. Dejar descansar 60 minutos. Preparar el relleno pasando por la máquina de picar las carnes y la cebolla. Agregar la leche, sal, pimienta y nuez moscada. Estirar fina la masa y cortar discos de 6 cm de diámetro. Poner en cada porción una cucharadita de relleno, cerrar apretando los bordes, luego unir las dos puntas cruzando y apretándolas. Disponer separa-

dos en una fuente forrada con papel manteca, poner en el freezer y congelar bien. Llevar a hervor el agua con la sal y cocinar hasta que floten durante 1 minuto. Escurrir y servir en platos calientes. Rociar con la crema caliente aderezada con mostaza y un poco de vinagre. Pimentar con pimienta negra recién molida.

*Pellmeñi** con relleno de pescado y hongos

Masa
Igual a la anterior

Relleno
Hongos secos, 100 g
Agua, 500 cm^3
Filetes de pescado, 400 g
Cebollas, 2
Aceite, 1/2 T
Sal y pimienta
Agua, 5 l
Sal gruesa, 2 C.

Lavar los hongos y cubrir con el agua, hidratar por unas horas hasta que estén tiernos, cocinar aproximadamente 30 minutos. Pasar por la máquina de picar carne los filetes, los hongos y la cebolla. Salpimentar. Rellenar y cocinar los *pellmeñi* siguiendo las indicaciones de la primera receta. Acompañar con crema ácida,* mostaza y gotas de vinagre.

*Pellmeñi** con repollo

Masa
Igual a la anterior

Relleno
Carne de cerdo, 300 g
Cebollas, 2
Repollo, 200 g
Sal y pimienta

Pasar por la máquina de picar carne el cerdo, las cebollas y el repollo. Salpimentar, rellenar y cocinar los *pellmeñi* siguiendo las indicaciones de la primera receta. Acompañar con crema ácida, mostaza y gotas de vinagre.

Pellmeñi del Lejano Oriente

Masa
Igual a la anterior

Relleno
Carne de cerdo, 250 g
Filetes de pescado, 300 g
Agua, 1/4 T

Huevo, 1
Salpimentar
Agua, 5 l
Sal gruesa, 2 c.

Pasar por la máquina de picar la carne y el filete. Agregar el agua y el huevo. Rellenar y cocinar los *pellmeñi** siguiendo las indicaciones de la primera receta.

*Varéñiki**

Conocidos como los ravioles de la cocina rusa, su nombre deriva del verbo *varítz* que significa cocinar. Alguna vez los hice en televisión y dije que era lo mismo que comer una nube y es realmente así. Su masa tierna se confunde con la textura suave del relleno que, a diferencia de los *pellmeñi*,* no suelen ser de carne sino de papa, cebolla y/o quesos blancos y frescos. Para completar esta textura el ingrediente más adecuado resulta un sofrito de cebolla, panceta crocante y manteca. Los *varéñiki* también pueden tener rellenos de frutas, como las guindas o cerezas, y constituir una original entrada o incluso un delicioso postre.

Estas pastas se originan en el sur de Rusia, su forma típica es la de una medialuna o de pequeñas empanaditas sin repulgo, aunque algunos de los rellenos con fruta llevan una forma distinta. Se corta la

masa en cuadrados, se rellena y se pintan con huevo los bordes. Luego se juntan los cuatro vértices y se aprietan para que queden adheridos.

*Varéñiki** con papas y queso blanco

Masa
Harina 0000, 400 g
Leche, 250 cm^3

Relleno
Puré de papa espeso, 250 g
Queso de crema, 250 g
Cebolla frita en manteca, 1 T
Sal y pimienta
Agua, 6 l
Sal gruesa, 2 C.
Crema caliente, 200 cm^3
Cebolla, 1
Panceta ahumada cortada en cubitos, 200 g

Unir la harina con la leche y formar una masa blanda; dejar descansar por 60 minutos. Estirar fina (2 mm) y cortar discos de 6 cm de diámetro. Unir el puré, el queso blanco y la cebolla frita. Para agilizar el armado es mejor trabajar con el relleno frío, así se forman pequeñas bolitas que luego se colocan sobre cada disco. Mojar los bordes con agua y cerrar apretando sin repulgar. Hervir en abundante agua salada

hasta que suban. Poner sobre platos calientes, cubrir con la cebolla frita en la panceta ahumada y rociar con la crema.

*Varéñiki** con relleno de papas y cebolla

Masa
Leche, 250 cm^3
Harina 0000, 400 g, aproximadamente
Papas hervidas, 500 kg
Cebollas grandes, 3
Aceite, 1/2 T
Huevos, 1
Sal y pimienta
Agua, 4 l
Sal gruesa, 2 C.

Guarnición
Cebollas grandes, 3
Panceta ahumada en cubitos, 300 g
Sal y pimienta

Formar una masa bien amasada con la harina y la leche. Dejar descansar envuelta en un lienzo, idealmente por una hora. Mientras, pisar las papas hervidas bien escurridas, incorporar las cebollas picadas y fritas en el aceite. Salpimentar. Estirar la masa bien fina, a 2 mm, y cortar discos de 6 cm de diámetro. Rellenar con la preparación de papa y cebolla, cerrar como si fueran empanaditas sin repulgo. Hervir en agua salada hasta que suban. Colocar en una asadera caliente y reservar al calor. Freír la cebolla picada bien fina junto con la panceta. Cuando esté bien dorada, echar sobre los *varéñiki*. Servir.

Lupe

*Varéñiki** con relleno de queso blanco

Masa
Igual a la receta anterior

Relleno:
Queso blanco drenado o escurrido, 500 g
Huevos, 1
Sal, 1/2 c.
Agua, 5 l
Sal gruesa, 1 C.
Crema y azúcar

Cortar la masa en discos de 6 cm de diámetro. Unir el queso, los huevos y la sal. Rellenar y cerrar apretando los bordes sin hacer repulgo. Hervir en el agua hasta que suban. Servir con crema y un poco de azúcar.

*Varéñiki** con relleno de cerezas frescas

Masa
Media porción de la receta anterior

Relleno
Cerezas, 500 g
Azúcar, 100 g
Agua, 4 l
Sal gruesa, 1 C.

Descarozar las cerezas y dejar macerando en el azúcar hasta que suelten jugo. Los discos de masa de 6 cm se rellenan con dos cerezas sin jugo cada uno. Se cierran de modo habitual y se hierven en agua con la sal. Cuando suben, se sirven con crema, azúcar y el almíbar de las cerezas reducido unos instantes sobre el fuego.

Varéñiki con relleno de guindas en conserva

Masa
Harina, 250 g
Yema, 1
Agua, 200 cm^3, aproximadamente
Agua, 4 l
Sal gruesa, 1 C.

Relleno
Guindas al natural, 1 frasco de 450 g

Lupe

Unir los ingredientes y formar una masa blanda, dejar descansar por 60 minutos. Estirar fina la masa y cortar discos de 6 cm de diámetro. Escurrir la fruta y rellenar cada *varéñiki** con 3 guindas descarozadas. Apretar los bordes cerrando sin repulgo. Hervir en el agua con la sal hasta que suban. Servir en platos calientes rociados con crema, azúcar y almíbar reducido de las guindas.

*Varéñiki** del perezoso

Queso blanco drenado, 250 g
Huevo, 1
Sal o azúcar
Harina de trigo, 2 a 3 C.
Agua, 4 l
Sal gruesa, 1 C.

Mezclar el queso blanco con el huevo, salar o azucarar. Hacer una masa que se separe de las manos, formar un rollo de 2 cm de diámetro, cortar tramos oblicuos de 2 cm de largo. Cocinar en agua hirviente apenas salada hasta que suban, escurrir.
Si fueran dulces, acompañar con compotas o confituras. Si se hacen salados constituyen un buen acompañamiento para carnes y salsas.

Lapshá

Sencillamente son fideos. Pueden ser secos, sin embargo los tradicionales son amasados con harina y puro huevo, a la mejor usanza internacional. Pero hay algo que distingue a los *lapshá* de sus hermanos gastronómicos y radica en las dos formas típicas de servirlos: una es con sopa de gallina o de pollo y la otra es cocinados en leche, con un poco de miel o azúcar. Esta última se sirve generalmente como primer plato y no como postre. También se pueden acompañar con una guarnición a base de hongos a la que me refiero en segundo término.

*Lapshá**

Harina de trigo, 200 g
Huevos, 2
Sopa de gallina, 5 l

Colocar la harina tamizada en un bol, agregar los huevos batidos e ir tomando de a poco la preparación hasta formar una masa firme. Si se hace necesario, incorporar un poco de agua. Dejar descansar por 60 minutos. Dividir en 3 bollos y estirar a 2 mm de espesor. Dejar orear, arrollar y cortar los *lapshá* de 4 mm de ancho. Hervir en el caldo y servir junto con las presas de gallina.

Lupe

*Lapshá** con guarnición de hongos y crema (para dos porciones)

Harina de trigo, 200 g
Huevos, 2
Agua, 5 l
Sal gruesa, 2 C.

Guarnición de hongos
Hongos secos, 50 g
Agua, 500 cm^3
Ramo aromático
Cebolla, 2
Manteca, 50 g
Caldo de vegetales, 2 T
Sal, pimienta y nuez moscada
Crema, 200 cm^3

Hidratar los hongos y cocinar en la misma agua junto con un ramo aromático hasta que estén tiernos; reservar. Aparte, freír la harina con la manteca, agregar el caldo y el agua de cocción de los hongos, cocinar hasta espesar. Incorporar los hongos picados y la crema. Calentar todo hasta reducir y dar consistencia final a la salsa. El tiempo aproximado de cocción es de unos 45 minutos. Esta receta se puede hacer con 500 g de hongos frescos acortándose los tiempos de cocción o bien mezclando secos y frescos.
Amasar los *lapshá* siguiendo las indicaciones

de la receta anterior. Cocinarlos de 5 a 10 minutos en el agua hirviendo salada, escurrirlos y volcar en la salsa de hongos. Calentar unos instantes y servir.

*Aladii**

Son una especie de tortas de sartén o panqueques que se hacen a base de harina de trigo, de sarraceno o de cebada, huevos, leche (o leche cuajada), manteca o grasa, azúcar y sal. La fritura se realiza con aceite o con grasa de cerdo. Los rellenos son variadísimos, por ejemplo: manzanas, pasas, repollo, zanahorias. Pueden constituir tanto una comida como un delicioso postre. Al igual que las otras elaboraciones de esta clase, deben servirse calientes, recién salidas de la sartén y rociadas de manteca, crema o miel si son dulces.

Aladii de manzanas

Harina de trigo, 300 g
Leche cuajada o yogur natural, 500 cm^3
Huevos, 2
Sal, 1 c.
Azúcar, 2 C.
Aceite, 1 C.
Bicarbonato, 1/2 c.
Manzanas medianas, 5

Lupe

Azúcar, 3 C. (para rociar durante la cocción)
Aceite para freír
Manteca para rociar

Unir los huevos con la leche, el azúcar, la sal, el bicarbonato y el aceite hasta formar un batido sin grumos. Pelar y cortar las manzanas bien finas y reservar. Calentar una sartén, agregar aceite y freír porciones equivalentes a un cucharón lleno. Cuando la preparación comience a formar piso, agregar las rodajitas de manzanas y rociar con azúcar, bajar el fuego hasta que se cocinen bien, dar vuelta y dorar del otro lado. Rociar con manteca procurando que se impregne en forma pareja. Servir de inmediato con crema, azúcar o miel.

*Aladii** con repollo

Harina de trigo, 300 g
Leche cuajada o yogur natural, 500 cm^3
Huevos, 2
Bicarbonato, 1/2 c.
Sal, 1 c.
Azúcar, 1 c.
Aceite, 1 C.
Repollo blanco en juliana, 2 T

Unir los huevos con la leche, el azúcar, la sal, el bicarbonato y el aceite hasta formar un bati-

do sin grumos. Incorporar la juliana de repollo y mezclar bien. Calentar una sartén y freír en aceite porciones equivalentes a un cucharón. Bajar el fuego para que se cocinen bien, dar vuelta hasta dorar del otro lado. Servir con crema ácida,* si se desea.

*Aladii** de papas

Papas hervidas con sus cáscaras, 6
Huevo, 1
Fécula de maíz, 2 C.
Bicarbonato de sodio, 1/2 c.
Panceta ahumada, 50 g
Sal, 1 c.
Aceite para freír

Pelar las papas y hacer puré. Cortar en trocitos la panceta y cocinar en la sartén hasta que los chicharrones estén crocantes; reservar la sartén. Agregarlos al puré, incorporar la fécula, el bicarbonato y la sal. Calentar la sartén reservada con el aceite y freír la preparación por porciones abundantes. Cocinar de ambos lados hasta que estén dorados y bien cocidos. Servir rociados con crema ácida o manteca.

Lupe

LAS CARNES

La cocina rusa, tan variada y colorida, posee numerosos platos de carne. Los de ternera o virezki, con sus cortes tiernos como el lomo, se emplean para preparaciones rápidas y lujosas. La carne más dura, requiere un buen machacado y maceración, previos a una cocción lenta tal como antaño se horneaba en la estufa rusa. Deliciosos guisos terminados con crema ácida* y pan de centeno molido, que llegaban a la mesa humeantes y perfumados con las pequeñas hojitas del eneldo y la guarnición preferida compuesta de variados vegetales simplemente hervidos y rociados con manteca.*

La carne de oveja también es motivo de numerosas preparaciones.

En cuanto al cerdo, como veremos más adelante, su carne ocupa un lugar de privilegio en la mesa rusa.

La carne de ave es sumamente frecuente, sobre todo la de gallina, pato o ganso y hay también muchas recetas basadas en carnes de caza.

Lupe

Plov o *pilav*

Son elaboraciones a base de carne y de arroz, especies de "paellas" según la terminología española. Es más frecuente verlas hechas con carne de cordero.

Plov o *pilav*

Arroz blanco, 2 T
Agua, 1 litro
Sal, 10 g
Carne de cordero en trozos pequeños, 1 kg
Aceite, 1/2 t
Cebollas en aros, 4
Zanahorias en rodajas, 4
Caldo de vegetales, 1 litro
Sal y pimienta

Remojar el arroz en agua salada durante 2 horas. Calentar el aceite en una cacerola, agregar los trocitos de cordero. Incorporar las cebollas y las zanahorias, tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos. Verter el caldo caliente y agregar el arroz escurrido, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que esté listo (aproximadamente 15 minutos). Salpimentar, servir el arroz y colocar la carne encima.

Carne de cordero con pepinos

Carne de cordero, 1 kg
Harina, 3 C.
Manteca, 100 g
Agua, 1 litro
Salmuera de los pepinos, 1/2 T
Pepinos encurtidos, 4
Sal y pimienta

Desgrasar la carne y cortarla en pedacitos. Pasarla por harina y saltearla rápidamente en la manteca. Agregar el caldo y la salmuera de los pepinos, tapar y cocinar hasta que esté tierna. A último momento incorporar los pepinos cortados en trocitos sin las semillas, calentar y servir. Salpimentar a voluntad.

Carne de cordero con nabos

Carne de cordero, 1 kg
Agua, 1 litro
Nabos, 5 a 6
Perejil, una raíz o un ramito de hojas
Cebolla, 1

Manteca, 50 g
Harina, 50 g
Pimienta en grano
Sal a gusto

Desgrasar la carne y hervirla junto con los vegetales y la sal. De vez en cuando, quitar la espuma. Una vez tierna, mezclar en frío la manteca con la harina y agregar de a poco a la cacerola. Cocinar 3 minutos más. Cortar la carne y ponerla en una bandeja. Bordearla con los nabos y espolvorear con perejil picado.

Carne de oveja con repollo

Carne blanda, 500 g
Repollo fresco en juliana, 200 g
Papas peladas y cortadas, 4
Caldo, 500 cm^3
Zanahorias, 2
Perejil, una raíz o un ramito de hojas
Harina, 1 C.
Manteca, 1 C.
Ajo, 2 dientes
Sal y pimienta

Cortar la carne en cubos de 30 a 40 g y cocinarla en un caldo aromatizado con perejil y un diente de ajo. Quitar la espuma cada tanto. Luego, colocarla en una terrina y agregar la papa cortada en cubitos, el repollo y el otro diente de ajo machacado. Con el caldo restante, preparar una salsa con la harina y la manteca. Verter sobre la carne. Tapar y cocinar por 2 horas en horno suave (160°C).

Golubtzí

Literalmente se traduce como "palomitos". Son similares a los *oiseaux sans tête* o "pájaros sin cabeza" de la cocina francesa. Estos niños envueltos, a diferencia de los típicos de la cocina italiana que se preparan con escalopes de carne, son envueltos por los rusos en hojas de repollo. Contienen sabrosos rellenos a base de carne y de vegetales salados.

*Golubtzí** (niños envueltos) de repollo y carne - versión 1

Repollo blanco, de unos 2 kg
Agua hirviendo
Carne picada fina de ternera, 500 g
Cebolla, 2
Manteca, 50 g
Arroz blanco, 1 T
Aceite, 1 C.
Agua hirviendo, 2 T
Ajo, 2 dientes

Salsa casera de tomate, 500 cm^3
Repollo salado y fermentado(chucrut), 200 g
Manteca, 50 g
Sal y pimienta
Perejil picado

Lavar el repollo, sumergirlo en agua hirviendo y dejar descansar por medio día. Sacar, escurrir y quitar con cuidado el tronco central haciendo una incisión en forma de cono. Separar las hojas y afinar con un cuchillo filoso las nervaduras gruesas. Picar la cebolla y rehogar en la primera manteca, agregar la carne picada y cocinar hasta que cambie de color. Salpimentar. Dorar el arroz en el aceite y agregar el agua hirviendo, tapar. Cocinar a fuego suave por 10 minutos y escurrir. Incorporar el arroz a la carne, salpimentar y agregar el ajo machacado y las hojas de perejil picado. Rellenar colocando porciones en el centro de las hojas abiertas, plegar inicialmente los bordes y luego arrollar. Enmantecar una asadera para horno con la segunda cantidad de manteca, disponer la mitad del repollo fermentado y salado (chucrut), encima los *golubtzí** y luego el resto del chucrut. Verter la salsa de tomate casera y cocinar en horno moderado (180°C) por 20 minutos.

*Golubtzí** (niños envueltos) de repollo y carne - versión 2

Repollo blanco, de unos 2 kg
Agua y sal
Carne vacuna picada, 300 g
Carne de cerdo picada, 300 g
Cebolla grande, 1
Arroz blanco cocido, 2 T
Sal y pimienta a gusto
Aceite, para freir

Salsa
Pulpa de tomate, 750 g
Azúcar, 2 C.
Caldo concentrado de gallina, 2 T
Cebollas rehogadas en manteca, 2
Sal y pimienta a gusto

Sacar el tronco al repollo y quitar cuidadosamente las hojas, rebajar las nervaduras gruesas y dejar todas las hojas de tamaño similar. Cocinarlas al vapor hasta que pierdan la rigidez. Escurrir y desplegar sobre una tabla. Aparte rehogar la cebolla picada en el aceite y agregar las carnes. Incorporar el arroz cocido, la sal y la pimienta. Rellenar las hojas de repollo, plegar primero los bordes hacia adentro y luego arrollar. Freír en aceite con el cierre hacia abajo para que se peguen los bordes. Colocar en una asadera, salsear y cocinar en horno moderado

(180°C) por 45 minutos.

La salsa se hace simplemente uniendo los ingredientes y calentando bien.

*Kotlieti**

Con este nombre se denomina en cocina rusa a una serie de preparaciones cuya traducción más cercana sería "albóndiga". Sin embargo resultan absolutamente distintas a éstas. La carne picada se hidrata con miga de pan humedecida en leche o crema, huevo y aderezos. Se les da la forma sin apretar demasiado y se frien despacito sobre manteca. Resultan tiernas y delicadas. Lo ideal es servirlas en el momento pero mantienen esa delicadeza de un día para el otro, siempre que estén bien hechas. La forma más frecuente es la ovalada aunque pueden ser también redondas. Las más comunes son las *kotlieti* de carne de vaca, pero también pueden hacerse con cerdo o con la mezcla de ambas.

Menos frecuentes son las realizadas con carne de ave, tradicionalmente de gallina, llamadas *Poyarskie kotlieti**. Hay varias versiones sobre el origen de estas especiales albóndigas. Una de las más creíbles adjudica su invención a Daria Ievdokimovna Poyarskaia, esposa del dueño de una famosa posada ubicada en la ciudad de Toryók. Ocurrió que un día, frente a la inesperada visita del zar Alejandro I, de paso por esa ciudad, y faltándole ese día carne para realizar las *kotlieti* solicitadas por el soberano, las elaboró con carne

de gallina. Resultaron tan deliciosas que el Zar felicitó vivamente al posadero y ordenó que incluyera la receta en el menú del palacio. A partir de entonces las *Poyarskie kotlieti** tomaron tal fama que hasta Pushkin recomienda, en uno de sus versos, pasar por la posada de Toryók a degustar el delicioso bocado.

Poyarskie kotlieti - **versión 1**

Carne picada de gallina de tamaño mediano, 1
Miga de pan blanco, 1 T
Leche, 1 T
Huevos, 3 a 4
Manteca, 100 g
Pan rallado, 1 T
Sal y pimienta a agusto

Hidratar la miga de pan en la leche. Agregar a la carne picada y unir bien. Batir los huevos, salpimentar, incorporar a la mezcla. Dejar descansar por 30 minutos para que termine de hidratarse la miga. Formar las albóndigas ovaladas encerrando en el centro un trocito de manteca. No apretar y pasar por un poco de pan rallado. Freír suavemente en la manteca, aproximadamente 10 minutos de cada lado. Escurrir. Servir con ensaladas, crema ácida* y eneldo fresco.

*Poyarskie kotlieti** - versión 2

Carne de pollo, 600 g
Miga de pan blanco, 1/2 T
Leche, 100 cm^3
Crema, 100 cm^3
Sal, pimienta y nuez moscada
Pan rallado
Aceite

Pasar la carne de pollo por la máquina de picar. Hidratar la miga de pan en la leche y agregar junto con la crema. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Dejar descansar en la heladera por 30 minutos. Formar las albóndigas sin apretar, ayudándose con pan rallado. Freír suavemente 10 minutos de cada lado.

Kotlieti de pollo - versión 3

Carne de pollo picada, 250 g
Hígado de pollo, 1
Cebolla picada, 1
Miga de pan hidratada en crema, 1/2 T
Sal, eneldo o perejil
Huevo, 1
Pan rallado
Partes iguales de aceite y manteca

Picar la carne de pollo junto con el hígado y la

Lupe

cebolla. Unir los demás ingredientes y formar delicadamente las albóndigas, sin apretar y con poco pan rallado. Freír a fuego suave en partes iguales de aceite y manteca.

*Kotlieta kurínnaia**

Carne de pollo picada, 800 g
Sal y pimienta
Manteca, 80 g
Panceta ahumada picada, 100 g
Cebollita de verdeo picada fina, 2
Huevo, 1
Pan rallado
Aceite y manteca

Salpimentar la carne de pollo. Amasar la manteca con los trocitos de panceta y la cebolla de verdeo. Dividir la carne en 4 y extender sobre rectángulos de papel metálico. Colocar en el centro de cada una la mezcla de manteca, cebolla y panceta. Arrollar ayudándose del papel, apretar los extremos. Llevar a la heladera durante 2 horas. Desenvolver cuidadosamente, pasar por huevo salpimentado y por pan rallado. Freír en partes iguales de manteca y aceite. Escurrir.

*Kotlieti** de carne con salsa de hongos y *kasha**

Carne de vaca, 1 kg
Cebolla mediana, 1
Huevo, 1
Miga de pan de centeno, 1T
Leche, 1 T
Sal, pimienta, pan rallado
Aceite para freír

Picar la carne, hidratar la miga en la leche y unir. Agregar la cebolla, el huevo y los condimentos. Dejar descansar en la heladera por 30 minutos y formar las albóndigas chatas y ovaladas, con un trocito de manteca encerrado en su interior. Freírlas suavemente en manteca y aceite.

Salsa de hongos
Hongos secos, 50 g
Agua, 1 T
Cebollas picadas y rehogadas en manteca, 2
Crema, 200 cm^3
Mostaza, 1 c.

Dejar los hongos en agua por toda una noche y luego cocinar hasta que estén tiernos. Picar y agregar la cebolla frita y la crema, cocinar hasta concentrar la salsa.

Lupe

Servir las *kotlieti** con la salsa de hongos y acompañar con *kasha** de trigo sarraceno, véase recetas pág. 134 y siguientes.

Kotlieti de carnes

Carne, 600 g (mitad vacuna - mitad porcina)
Panceta ahumada, 100 g
Huevos, 2
Pan remojado en leche, 1
Crema, 1 C.
Cebolla rehogada en manteca
Sal, pimienta, pan rallado
Aceite para freír

Picar ambas carnes junto con la panceta. Agregar la cebolla, la miga de pan hidratada, la crema y los condimentos. Dejar descansar durante 30 minutos. Formar las albóndigas delicadamente, ayudándose con pan rallado. Freír suavemente sobre aceite, de ambas caras, durante 10 minutos de cada lado.

Kotlieti de carne de cerdo

Carne de cerdo picada, 500 g
Cebolla frita en manteca, 1
Clavo de olor, nuez moscada
Puré de papas, 150 g

Sal y pimienta
Huevo batido, 1
Mostaza, 1 c.
Pan rallado, 1/2 T
Manteca, 1 C.
Aceite, 1 C.

Unir todos los ingredientes, dejar descansar durante 30 minutos en la heladera. Formar suavemente las albóndigas, sin apretar ni agregar demasiado pan. Freír en manteca y aceite 10 minutos de cada lado.

Lengua con salsa agridulce

Lengua de ternera, 1
Zanahoria, raíz de apio, cebolla, 1
Manteca, 50 g
Harina, 50 g
Caldo resultante de hervir la lengua
Vinagre, 50 cm^3
Ciruelas pasas descarozadas y cortadas en tiritas, 200 g
Azúcar, 1 C.

Lavar la lengua, poner en agua fría y hervirla junto con los vegetales hasta que resulte tierna. Enfriar rápidamente y quitar la piel y la parte fibrosa que la recubre. Volver al caldo de cocción y dejar que se enfríe.

Lupe

Preparar la salsa agridulce cocinando la harina y la manteca hasta dorar levemente, agregar el azúcar. Reducir el caldo a 500 cm^3, para que concentre su sabor, verter sobre la harina y la manteca. Incorporar el vinagre, las pasas de ciruelas y hervir a fuego muy bajo por 10 minutos más. Cortar la lengua en tiras finas y cubrir con la salsa.

Carne braseada con salsa aromática

Carne de vaca, 1,5 kg
Vinagre, 100 cm^3
Agua, 1 litro
Pimienta negra
Sal, laurel, clavo de olor
Cebollas, 2
Manteca, 3 C.
Harina, 2 C.
Crema ácida,* 200 g
Huevos duros, 2
Hongos frescos, 300 g
Queso rallado, 1 T
Sal, pimienta y caldo

Frotar el pedazo de carne con la sal. Poner en una cacerola la pimienta con el clavo de olor, el laurel, el vinagre, completar con agua hasta cubrir, dejar reposar por dos horas y retirar de la marinada. Hervir el agua, agregar el pedazo de

carne macerado y cocinar hasta que esté listo (aproximadamente 1 hora). Hacer una salsa friendo la cebolla en la manteca, agregar la harina y el caldo de la cocción reducido a no más de 500 cm^3. Poner los hongos frescos rebanados, la crema y el pan rallado. Bajar el fuego y cocinar hasta que los hongos estén tiernos. Agregar a último momento los huevos picados. Rebanar la carne y salsear.

*Virezka** - **Lomo al horno**

Lomo limpio, 800 g
Panceta ahumada, 100 g
Papas, 6
Manteca, 2 C.
Zanahoria y perejil
Nabo, 1
Cebolla, 1
Sal y pimienta
Caldo de carne, 200 cm^3

Mechar la carne con la panceta. Calentar la manteca y freír suavemente. Luego tapar y cocinar de 10 a 15 minutos. Agregar la zanahoria, el nabo, el perejil, la cebolla y las papas cortadas. Incorporar el caldo, tapar y cocinar hasta que la carne esté lista. Rebanar y salsear pasando toda la guarnición por un tamiz.

*Ushnoie**

Carne de vaca, 800 g
Papas, 4 a 5
Cebolla frita en manteca, 1
Manteca, 50 g
Zanahoria, 3
Nabos, 2
Pan de centeno rallado, 1,5 T
Crema ácida,* 100 g
Ajo, 2 dientes
Pimienta en grano
Sal
Caldo de carne

Cortar la carne en trocitos de 50 a 60 g y machacarla. Colocar en una terrina la manteca derretida, los trozos de carne, el laurel, los ajos, la cebolla frita en manteca y el pan rallado. Verter el caldo, salar y tapar. Poner en horno a 180°C aproximadamente 1 hora. Cuando está casi listo agregar la crema y la pimienta.

Carne al horno con guindas

Carne de ternera, 1 kg
Guindas en conserva, 1 T
Cardamomo, 1/2 c.
Canela, 1/2 c.
Vino tinto, 100 cm^3

Caldo de carne, 100 cm^3
Almíbar de guindas, 1/2 T
Manteca derretida, 2 C.
Harina, 2 C.
Sal a gusto
Pimienta

Desgrasar la carne y salarla. Con la punta de un cuchillo, hacerle múltiples tajos e introducir las guindas sin carozo. Luego, dorar la carne en la manteca agregando el cardamomo y la canela. Espolvorear con la harina, unir el almíbar de las guindas, el caldo, el vino y la sal. Colocar en una terrina, tapar, llevar al horno y cocinar a 180°C aproximadamente 40 minutos. Cortar en tajadas finas, salsear y salpimentar.

*Bef Stróganoff**

En francés el nombre de este plato surge de dos palabras *boeuf* carne de vaca y Stróganoff, por el apellido del conde Grigory Alexandrovich Stróganov (1770-1857). Este conde pertenecía a una de las más ricas y antiguas familias rusas y ocupaba importantes cargos diplomáticos. Gran *gourmet*, gustaba de sabrosas comidas y siempre contaba con los mejores cocineros. Fue uno de ellos quien inventó el original plato de carne fileteada, que gustó tanto al conde que pasó

a la posteridad con su nombre. Las malas lenguas decían que al conde, avanzado en edad, con la dentadura debilitada, no le gustaba la carne picada. Así fue como su fiel cocinero inventó este plato que tanto lo satisfacía. Como suele ocurrir no pocas veces, el nombre del verdadero autor no ha trascendido. Al igual que con tantos otros platos, los franceses le han incorporado champiñones. La antigua receta incluye sólo tiritas de lomo, abundante cebolla, crema ácida* y pulpa de tomate. Se acompaña con papas.

Lupe

*Bef Stróganoff**

Carne de ternera, 1 kg
Harina, 2 C.
Pasta concentrada de tomate, 1 C.
Caldo de carne, 300 cm^3
Crema ácida, 200 g
Manteca, 1 C.
Harina, 1 C.
Cebolla, 3
Manteca, 100 g
Sal y pimienta a gusto
Papas, 5 a 6 (hervidas en agua con sal, pimienta y manteca)

Rebanar la carne perpendicularmente a las fibras en bifes de 1 cm de espesor. Machacarla levemente para alisar las fibras. Cortar en bastoncitos de 2 cm de largo por 0,5 cm de an-

cho. Reservar. Freír en una sartén la cebolla cortada fina en 50 g de manteca; una vez que tome cierto rubor (según la receta original), agregar la crema, la pasta de tomate, el caldo y la cucharada de manteca amasada con otra de harina. Cocinar a fuego muy suave hasta que la salsa tome consistencia. Tomar los bastoncitos de carne previamente salpimentados y rodados en harina y, en sartén aparte, freírlos a fuego fuerte en los 50 g manteca restante, hasta que se recubran de una capa brillosa y dorada. Unir con la crema de cebollas y cocinar de 5 a 10 minutos, dependiendo de la dureza de la carne. Si se desea afrancesar el plato, se puede agregar en la última etapa 1/2 kilo de champiñones pequeños y fritos en manteca. Salpimentar. Se acompaña con las papas.

Bifecitos a la rusa

Bifes gorditos, 1 kg
Harina y aceite
Cebollas, 3
Zanahorias, 2
Pencas de apio, 2
Panceta ahumada, 150 g
Pan negro de centeno, 100 g
Caldo, 1 litro
Laurel, pimienta en grano, sal
Crema ácida,* 200 g

Lupe

Eneldo o perejil fresco

Machacar los bifes con un bate-bife de madera, pasar por harina y freír suavemente en el aceite. Cortar los vegetales en juliana fina. Fundir la panceta cortada en una cacerola, intercalar los bifecitos ya dorados y los vegetales cortados. Cubrir con el caldo, agregar los trocitos de pan y cocinar a fuego bajo por 60 minutos. Incorporar la crema y cocinar 30 minutos más. Ya listo, espolvorear con el eneldo fresco.

Hígado de ternera mechado con panceta

Hígado de ternera, 1
Leche, 250 g
Panceta ahumada, 200 g
Zanahoria, 1
Apio y 1/2 cebolla
Perejil
Manteca derretida, 2 C.
Hoja de laurel
Sal y pimienta
Clavo de olor
Crema ácida,* 100 g
Caldo de carne, 200 cm^3
Pasas de uva, 2 C.

Limpiar el hígado quitándole la telilla y los nervios. Colocar en la leche y dejar por 2 horas.

Luego, mecharlo con pedacitos de panceta y colocar en una olla de fondo grueso encima de la cebolla y la zanahoria cortadas finas. Agregar el laurel, la sal, la pimienta, el apio picado y el caldo. Tapar y cocinar hasta que esté listo. Con el jugo de cocción hacer una salsa con la manteca, la harina y la crema. Agregar las pasas y cocinar por 5 minutos.

LA CARNE DE AVE

Es muy común encontrar en recetas rusas pequeñas gallinas. En esos casos las hemos reemplazado por pollos. También daré recetas a realizar con patos o gansos.

Pollos rellenos

Pollitos de 1 y 1/2 kg, 2
Harina, 3 C.
Pan rallado, 2 T
Huevos cocidos, 3
Huevo crudo, 1
Leche, 100 cm^3
Manteca, 100 g
Perejil o eneldo picado, 2 puñados
Crema, 2 a 3 C.
Manteca, 100 g
Sal y pimienta

Lavar los pollitos, frotarlos con sal y harina. Preparar el relleno utilizando la mitad del pan rallado, agregarle los huevos duros cortados, la leche y las hierbas. Rellenarlos por el cogote, cerrar con un hilo y reservar. Pasar los pollitos por el huevo batido y luego por la otra mitad del pan rallado, colocar en una fuente de horno, espolvorear con el pan sobrante y rociar con la manteca derretida. Cocinar a fuego suave (180°C). Para que no se sequen es necesario rociarlos de vez en cuando con caldo. A los 90 minutos estarán listos. Se colocan los pollitos en una fuente y se rocían con el fondo de la salsa, previamente aligerado con la crema.

Pollo al horno a la moscovita

Pollos, 1
Aceite, 2 C.
Manteca, 50 g
Hongos *boletus** frescos, 400 g
Cebolla en anillos, 500 g
Harina, 2 C.
Crema ácida,* 400 g
Crema de leche, 300 g
Sal y pimienta a gusto
Ramito de eneldo o perejil
Masa para *pirog*,* 1 tapa (1/2 porción de la receta método rápido, páginas 60 y 61)
Huevo para pintar

En una sartén honda freír el pollo salpimentado, agregar la cebolla y los *boletus** cortados, tapar y cocinar despacito hasta que el pollo esté cocido. Deshuesar y reservar. Poner en la sartén la harina y tostar por unos instantes, agregar las cremas y cocinar hasta que la salsa tome consistencia. Espolvorear con el eneldo picado. Bañar el pollo, cubrir con la tapa de masa, decorar con los recortes, hacer una chimenea, pintar con huevo y cocinar en horno fuerte (250°C) hasta dorar.

Gallina pequeña o pollo estofado con ciruelas pasas

Gallina pequeña o pollo, 1
Manteca derretida, 100 cm^3
Zanahoria, perejil, apio
Caldo, 500 cm^3
Harina, 1 C.
Ciruelas pasas sin carozos, 1 T
Vinagre, 50 cm^3
Azúcar, 1 C.
Hoja de laurel, pimienta y salsa picante

Cortar el ave en trozos y poner en una cacerola gruesa con la manteca derretida y los vegetales. Tapar y cocinar a fuego suave y, cuando está casi lista, agregar el caldo. Incorporar el vinagre y el azúcar. Poner las pasas de ciruelas hidratadas. Llevar la cacerola tapada a horno caliente por unos 30 minutos. Deshuesar y cortar el ave en pedacitos, se reservan las ciruelas mientras se liga la salsa con la harina y el jugo de cocción. Agregar las pasas y salsear la carne.

Lupe

Blanco de ave a la Kiev

Supremas de pollo, 4
Manteca, 60 gr.
Sal, pimienta, perejil y eneldo
Aceite y manteca para freír
Harina, huevo batido y pan rallado

Limpiar las supremas de piel y grasa, hacer una incisión en el medio y abrirlas hacia los costados de forma tal que resulten delgadas y planas. Salpimentar y reservar.
Ablandar la manteca con un tenedor, incorporar las hojas aromáticas bien picadas, dividir en cuatro porciones dando forma alargada. Dejar en el congelador para que adquiera mayor dureza. Colocar en el centro de cada suprema, arrollar apretando bien y cuidando que esté en contacto carne con carne sin que se interpongan manteca o hierbas. Dejar en el frío por lo menos una hora.
Pasar por harina, huevo y pan rallado. Freír en fritura tibia aproximadamente 15 minutos de cada lado, aislar la sartén del fuego directo pa-

ra dar tiempo a que el calor penetre antes que se dore demasiado. Pasado el tiempo escurrir en un papel absorbente. Servir con ensalada verde o papas a la manteca aromatizadas con las mismas hierbas.

Ganso con manzanas

Ganso mediano, 3 kg, aproximadamente
Agua, 1 T
Pasas de uva, 4 C.
Azúcar, 1 C.
Manzanas, 1,5 kg
Sal
Perejil

Frotar el ganso bien limpio por dentro y por fuera con sal. Unir las pasas hidratadas en agua caliente y escurridas con la mitad de las manzanas peladas y cortadas. Rellenar el interior del ganso y coser. Colocar en una asadera apoyado sobre la espalda, agregar una taza de agua y poner al horno fuerte y precalentado. Al dorarse dar vuelta, bajar el fuego y cada 30 minutos ir regando con el jugo y la grasa que va perdiendo. Estará listo aproximadamente en 3 hs. Una hora antes de terminar, agregar las manzanas restantes cortadas en gajos. Una vez listo, cortar la carne en pedacitos y colocar junto con el relleno y la guarnición de manzanas

Lupe

en una fuente. Espolvorear con perejil picado. Si no logra conseguir un ganso, esta receta también puede ser hecha con pato.

Pato con salsa de hongos

Pato mediano, 3 kg, aproximadamente
Cebolla - zanahoria - perejil - sal
Agua
Hongos frescos (preferentemente *boletus** o *pleurotus**)
Crema, 200 cm^3
Sal y pimienta

Trozar el pato y colocar en una cacerola. Incorporar los vegetales cortados, un puñado de sal y los hongos frescos. Agregar agua hasta cubrir las presas. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que la carne comience a separarse de los huesos. Desgrasar el caldo colándolo a través de un lienzo, reservar los hongos y reducir hasta obtener 500 cm^3 de caldo. Preparar una salsa con la manteca, la harina y el caldo. Agregar los hongos y la crema. Cortar la carne del pato en pedazos y salsear.

LA CARNE DE CAZA

La carne de caza es cada vez menos frecuente en todas las gastronomías, también en la rusa. Libros antiguos se extienden profusamente en su preparación, desde su estacionamiento, cuereado, desplumado, eviscerado y limpieza hasta la elaboración propiamente dicha. Diversos pájaros, gansos y patos salvajes, jabalíes, cabras, liebres y osos son objeto de largas preparaciones bastante ajenas al interés del hombre moderno, reservadas al cazador deportivo o furtivo, muchas de las veces distante de cualquier objetivo gastronómico.

Pero el recuerdo del sabor de la carne de caza bien preparada ha pasado de generación en generación. Esto, más la influencia de los criterios conservacionistas, ha hecho que prosperara en todo el mundo la crianza en cautiverio de determinadas especies. En la Argentina contamos con criaderos de codornices, perdices, faisanes y ciervos; su alimentación controlada produce una carne más suave no del todo apreciada por los entendidos. Lo mismo sucede con los criaderos de crustáceos o de salmónidos. Para aquellos que quieran experimentar o recordar estas deliciosas carnes, van las siguientes recetas.

Faisán

Faisán, 1
Tocino, 200 g

Galletas de centeno molidas, 4
Manteca derretida, 200 g
Agua caliente, 1 T
Sal y pimienta

Primero, cortar la cabeza y reservar en la heladera. Quitar las plumas y quemar los canutos; colocar tocino o margarina dentro de un lienzo formando una "muñeca" y frotar fuertemente la carne para limpiar y quitar los restos de plumas y plumones. Después eviscerar y lavar muy bien, llenar al ave con el tocino y untar bien con la mitad de la manteca derretida. Colocar en una cacerola profunda, rociar con el agua hirviente, salar, y cocinar tapada a fuego lento durante una hora, regando continuamente con la grasa y el jugo de cocción para que no se seque. Rociar con manteca fresca y las galletas de centeno molidas y llevar al horno sin tapar por 10 minutos. Freír en manteca la cabeza y también pasar por manteca caliente las plumas de la cola. Cortar la carne en pequeños trozos y disponer armoniosamente en una fuente, decorar con la cabeza y las plumas coloridas.

Liebre en crema ácida*

Liebre de 1,5 kg
Tocino, 100 g

Caldo, 300 cm^3
Crema ácida,* 200 g
Harina, 2 C.
Manteca, 50 g
Remolachas hervidas, 4
Sal y pimienta

Marinada
Agua, 1/4 T
Vinagre de vino, 150 cm^3
Laurel, sal, pimienta en grano, 2 zanahorias, hojas de perejil

La liebre muerta debe estacionarse en lugar fresco 24 horas. Luego de cuereada cortar las patas y arrancar la piel, quitar los coágulos de sangre, remover los nervios y nervaduras, separar la cabeza, eviscerar y lavar muy bien por dentro y por fuera. Dejar en agua fría en la heladera por 5 horas. Después secar la carne, introducir en la marinada y reservar al fresco durante 5 horas más. Luego frotar el cuerpo con la sal y la pimienta, colocar en una sartén profunda, cubrir con el caldo, agregar el tocino y cocinar hasta que esté lista (aproximadamente 60 minutos). Fundir la manteca, agregar la harina y hacer una salsa con el caldo de cocción. Incorporar la crema y llevar todo a hervor. Deshuesar y colocar los trozos en una fuente y salsear. Rodear con las remolachas cortadas. Puede también servirse con porotos hervidos y

Lupe

rehogados en manteca.

Perdiz braseada con crema ácida* y repollo

Perdices de tamaño mediano, 2
Manteca, 100 g
Repollo blanco en juliana, 500 g
Cebollas, 2
Zanahorias, 4
Vino blanco, 100 cm^3
Crema ácida, 300 g
Harina, 1 C.
Sal y pimienta

Freír la cebolla en la manteca, agregar el repollo, la zanahoria, tapar y cocinar hasta que los vegetales estén tiernos. Abrir las perdices al medio por la columna, lavar bien y salpimentar. Freír en la manteca, colocar sobre los vegetales, rociar con el vino, tapar y cocinar a fuego suave por 1 hora. A último momento, incorporar la crema mezclada con la harina y cocinar 5 minutos más. Cortar en pequeñas presas, rociar con la salsa y salpimentar.

El CERDO

Pocos animales son tan apreciados en la cocina rusa como el cerdo, tal vez por sus amplias y variadas aplicaciones alimentarias: desde su carne tierna y pulposa, como las costillas, el lomo o la paleta hasta su deliciosa pata trasera salada, estofada o marinada. Sus partes grasas como la panceta, el tocino y otras partes de menor valor, son aprovechadas en su totalidad. Las achuras: orejas, patas, hígado o riñones forman partes de numerosas y deliciosas preparaciones de campo.

Lechón con *kasha** de sarraceno

Lechón, 1,5 kg
Manteca derretida, 100 g
Trigo sarraceno, 200 g
Agua hirviendo, 250 cm^3, aproximadamente
Cebolla, 1
Huevos cocidos duros, 5
Vodka, 100 cm^3
Sal y pimienta

Lavar muy bien el animal eviscerado, frotarlo con la sal y con *vodka*.* Disponer en una asadera pequeñas laminitas de madera en forma de grilla (la receta original dice abedul) y apoyar sobre ésta el lechón relleno de la siguiente forma:
Freír en la mitad de la manteca y la cebolla la

Lupe

*kasha** de sarraceno, verter encima el agua hirviendo, tapar y cocinar por 15 minutos. Agregar los huevos cocidos y picados. Rellenar y cerrar bien.
Colocar la manteca restante sobre el lechoncito. Hornear a fuego fuerte (250°C). Luego de 30 minutos bajar el fuego al mínimo (120°C) y cocinar por otra hora. Rociar periódicamente con el jugo.
Una vez listo trozar en presas, disponer en una fuente caliente y colocar la *kasha* alrededor.

*Bigos**

Matambrito de cerdo, 500 g
Cebollas, 2
Panceta ahumada, 200 g
Repollo crudo en juliana, 500 g
Repollo fermentado (chucrut), 500 g
Caldo, 1 T
Sal, pimienta, azúcar y laurel

Cortar los matambritos en pedacitos. Cortar la panceta y fundir junto con las cebollas, agregar los trocitos de carne y rehogar todo junto. Cuando la cebolla está dorada, agregar los repollos y el caldo, bajar el fuego y tapar. Cocinar a fuego suave por 60 minutos hasta que el líquido se consuma, se tiernice la carne y se concentre el sabor.

Cerdo al horno con salsa

Carne de cerdo, 1 kg
Vino tinto, 100 cm^3
Vinagre, 100 cm^3
Pimienta en grano
Hoja de laurel
Manteca derretida, 50 g
Pasas de ciruela, 1 T
Miga de pan, 1 T
Canela, 1/2 c.
Leche 1/3 de vaso
Azúcar, 1 C.

Cortar la carne en 8 a 10 pedazos, machacar, salarla y colocar en una fuente honda de horno. Calentar el agua junto con el vino, el vinagre, la pimienta y el laurel. Verter sobre la carne, tapar y cocinar a fuego suave, dando vuelta en la mitad.
Mientras, picar las pasas de ciruela, agregar la miga de pan desmenuzada, la canela y el azúcar. Cuando la carne está lista, mezclar todo con parte de su jugo. Luego verterlo sobre la misma y cocinar por un tiempo más, a fuego suave, hasta que resulte cocida y tierna. Cortar la carne, disponerla en una fuente y salsear.

Carne de cerdo con *lapshá**

Carne blanda de cerdo, 600 g
Cebollas, 3
Tomates frescos, 3
Caldo, 2 T
Ají rojo dulce, 2
Queso semiduro rallado, 1/2 T
Lapshá fresca, 250 g

Cortar la carne blanda de cerdo en cubos y machacarla con maza de madera. Luego freír los trozos en manteca hasta que tengan una costra rojiza. Después colocar en una cacerola, agregar el caldo y poner sobre fuego fuerte. Cortar la cebolla y freírla en manteca, junto con las julianas de pimientos y los tomates pelados y despepitados. Tapar y seguir cocinando a fuego muy suave. Mientras tanto hervir los fideos, colocar sobre una fuente, encima los trocitos de cerdo y el queso rallado. Cocinar en horno fuerte (250°C) por 5 minutos. Servir acompañados de fideos frescos.

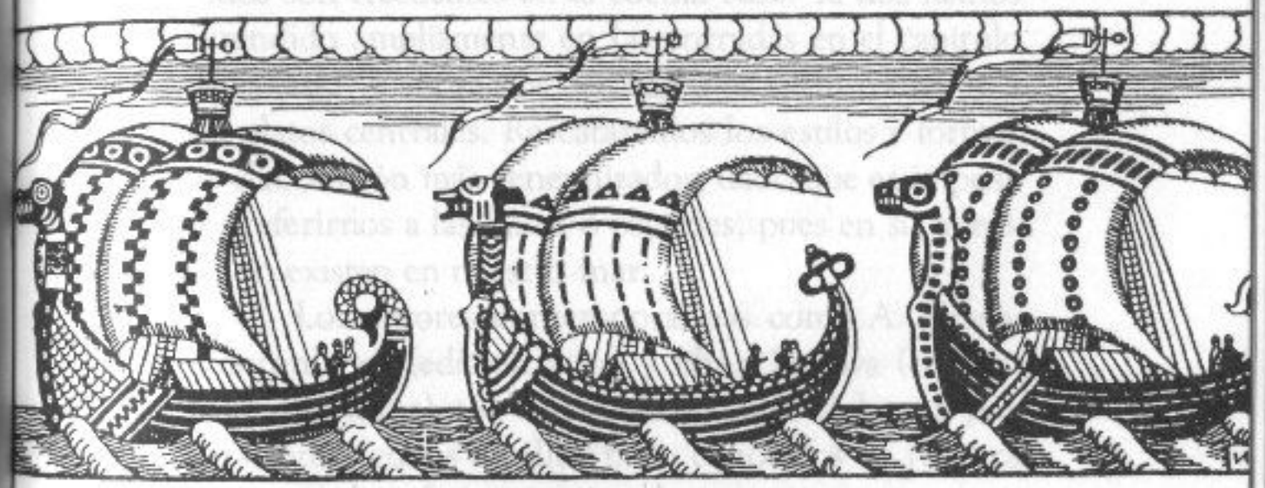
Falsa liebre
(budín de carne picada que suele presentarse moldeado con forma de liebre)

Carne de cerdo, 800 g
Pan seco rallado, 3 C.

Crema ácida,* 50 g
Leche, 200 cm^3
Manteca, 50 g
Panceta ahumada, 100 g
Sal y pimienta
Huevos, 2
Cebolla, 1

Pasar por la máquina de picar la carne de cerdo, el tocino y la cebolla. Agregar los huevos batidos con el pan rallado, la crema y la leche. Salpimentar. Moldear y cocinar en horno moderado (200°C) por 45 minutos.

Lupe



LOS PESCADOS

Las preparaciones calientes y centrales a base de pescados son frecuentes en la cocina rusa. Ya nos hemos extendido ampliamente en las entradas en el capítulo de *zakuski** y ahora nos dedicaremos exclusivamente a los platos centrales. Rescataremos los estilos y formas de elaboración más generalizados, dado que es imposible referirnos a las clases o especies, pues en su mayoría no existen en nuestro mar.

Los autores contemporáneos como A. Krashcheninnikova (edición rusa) y Nina Petrova (edición norteamericana) nos dan consejos para su buena preparación, algunos de ellos poco conocidos en nuestra cocina, incluso la internacional.

¿Cómo resguardar el valioso contenido nutritivo del pescado, evitando perder las sustancias solubles en agua como algunas proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas?

Para conseguirlo se introduce el pescado en agua hirviente y sólo cuando retoma el hervor, se sala. De esta forma se cierran los poros de la carne y la sal no actúa como disolvente de sus nutrientes, quedando las sustancias solubles atrapadas en el interior. También es necesario mantener una relación apropiada entre el peso del pescado y el volumen del agua.

Los autores además aconsejan utilizar la tradi-

cional cocción al vapor o la fritura caliente, previa pasada por harina, para resguardar el sellado de las fibras y el mantenimiento del valor alimenticio.

¿Cómo evitar que la carne de pescado se desgaje durante la cocción?

Colocar en el agua un 10% de jugo de limón, vinagre o salmuera de pepinos en conserva. Esto ayudará mucho a endurecer la carne.

Tiempos de cocción

Peso	Minutos (aprox.)	Sistema de cocción
500 g	8-10 min	hervido o al vapor
500 g	12-14 min	horneado a 200°C
200 g (filet)	2-3 min de c/lado	frito

Salsas, aderezos y guarniciones más frecuentes

De la misma forma que con las *zakuski** a base de pescado, los platos centrales pueden ser acompañados con variadas ensaladas y guarniciones a base de papas, hongos, remolachas y pepinos, frescos o conservados según la estación del año y el gusto personal.

Las salsas propuestas son numerosas, en muchos casos usando como base el mismo caldo de cocción reducido y terminado con manteca, cebolla, harina, pan rallado y/o crema ácida.* Ya vimos como frecuentemente se agrega la salmuera de los frutos marinados, además de rábano picante, mostaza y hasta cerveza negra, como veremos más adelante.

Pescado blanco al vino blanco

Pescado de carne blanca (salmón de mar - mero - abadejo), 500 g
Vino blanco, 250 cm^3
Manteca, 100 g
Limón cortado en gajos, 1 (sin cáscara y partes blancas)
Sal, pimienta, eneldo

Colocar el pescado limpio y trozado en una pequeña olla. Cubrir con el vino, la manteca, el limón. Salar. Tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos. Espolvorear con eneldo y pimienta fresca en el momento de servir.

Pescado cocido en crema

Manteca, 1 C.
Pan rallado, 2 C.
Agua, 100 cm^3
Crema, 400 g
Pescado de carne blanca (salmón de mar - mero - abadejo), 500 g
Cebollas asadas, 2

Sal, pimienta, eneldo

Dorar un poco el pan en la manteca, agregar el agua y la crema. Cuando hierva, colocar el pescado. Salar. Agregar las cebollas. Cocinar a fuego bajo por aproximadamente 15 minutos. Pimentar y espolvorear con eneldo.

Lupe

Pescado al horno con crema y *jren**

Rodajas de pescado, (bonito, surubí, anchoa), 1 kg
Harina, 2 C.
Manteca, 50 g
Crema, 200 cm^3
Jren, 6 C.
Caldo, 200 cm^3
Manteca, 1 C.

Sacar la piel al pescado, pasar por harina y freír suavemente en manteca. Colocar en fuente pequeña y honda. Rociar con caldo, *jren* y 1 cucharada de manteca. Cocinar en horno moderado por 20 a 30 minutos.

Pescado a la cerveza negra

Cebolla, 1
Cebolla de verdeo, 2

Manteca, 50 g
Rodajas de salmón blanco, 4
Harina, 2 C.
Cerveza negra, 250 cm^3
Sal, clavo de olor, hoja de laurel
Crema, 200 cm^3

Picar fino las cebollas y rehogar suavemente, sin quemar, en la manteca. Quitar la piel a las rodajas de salmón, pasar por harina quitando el excedente y añadir a las cebollas rehogadas. Dorarlo de ambos lados. Agregar la cerveza, salar, incorporar el clavo de olor y el laurel. Tapar y cocinar por 10 minutos. Escurrir, sacar las rodajas del pescado, colocar en una fuente caliente y reservar. Incorporar la crema a la salsa de cerveza, hervir a fuego bajo hasta que se concentre y espese. Salsear el pescado.

Anchoa con crema y huevo

Anchoa limpia, 1 a 2 kilos
Caldo, 1 litro
Crema ácida,* 250 cm^3
Huevos duros, 3
Eneldo fresco

Llevar el caldo a hervor, colocar la anchoa y cocinarla cerca de 30 minutos. Pelarla, quitar las

espinas. Disponer la carne en una fuente, rociar con la crema caliente reducida y disponer los huevos duros cortados en gajos. Espolvorear con eneldo.

Pescado gratinado a la moscovita

Salmón de mar, 1 kg
Manteca para freir.

Salsa
Manteca, 50 g
Harina, 50 g
Leche, 300 cm^3
Crema, 200 cm^3
Jugo de limón, 2 C.

Guarnición
Hongos frescos, 100 g
Hongos secos, 25 g hidratados en 1/2 T. de vino blanco
Cebolla, 1
Cebolla de verdeo, 1
Manteca, 2 C.
Huevo cocido, 1
Queso rallado, 25 g
Pan rallado, 25 g
Manteca derretida, 50 g

Lupe

Cortar el salmón en rodajas, quitar la piel, pasar por harina y freir suavemente en la manteca.
Cocinar la manteca con la harina, incorporar la leche y la crema, agregar el jugo de limón, llevar a hervor.
Unir los hongos frescos cortados en láminas con los hongos remojados, tapar y cocinar a fuego suave por 10 minutos.
Mientras, rehogar las cebollas en las 2 cucharadas de manteca. Unir a la salsa de crema los hongos y las cebollas. Colocar la mitad de la salsa en una asadera pequeña, apoyar suavemente el pescado, cubrir con la otra mitad. Cortar el huevo en rodajas y colocar sobre la salsa, espolvorear con el queso y el pan rallado. Colocar encima la manteca en trocitos. Gratinar en horno moderado (180°C) durante 10 minutos.

Pescado a la boyarda

Brótola en filetes, 1 kg
Manteca, 2 C.
Aceite, 4 C.
Crema ácida,* 500 g
Caldo reducido de pescado, 200 cm^3
Limón, 1
Papas hervidas, 6
Manteca

Eneldo o perejil

Fundir la manteca con el aceite, untar una asadera, disponer los filetes salpimentados, rociar con el resto. Pelar y filetear el limón sacando todo lo blanco y las semillas, distribuir sobre el pescado. Terminar vertiendo encima la crema diluida con el caldo de pescado. Cocinar por 20 minutos en horno moderado (180°C). Servir con las papas aderezadas con manteca y perejil o eneldo.

Pescado a la moda del Volga

Filet de pescado, 800 g
Cebollas en anillos, 2
Manzanas ralladas gruesas, 3
Manteca, 50 g
Pan rallado, 3 C.
Vino blanco seco, 100 cm^3
Jugo de 1 limón
Ralladura de 1 limón
Papas cortadas en láminas y blanqueadas en agua hirviendo, 3
Aceite y manteca derretida, 50 g
Sal y pimienta

Cortar el filete en cubitos, salpimentar y agregar la ralladura y el jugo de limón. Dejar macerar por 30 minutos. Freír en la manteca las cebollas y las manzanas. Enmantecar una asadera de 30 x 20 cm y colocar el pescado. Espolvorear con el pan rallado. Colocar encima las cebollas y las manzanas. Rociar con el vino. Rebanar las papas bien finas y hervirlas un minuto en agua hirviendo, enfriar y escurrir. Frotar las papas con partes iguales de manteca fundida y el aceite, salar y ubicar sobre la preparación. Hornear 20 minutos a 180°C.

Pescado en salsa de tomate agridulce

Filetes de mero, 1 kg
Harina - aceite - sal
Cebollas, 2
Cebolla de verdeo, 2

Salsa
Harina, 75 g
Manteca, 75 g
Pulpa de tomate, 300 g
Leche, 1 T
Azúcar, 1 C.
Sal y pimienta
Hojas de laurel

Cortar los filetes en tramos de 5 cm, pasar por harina y freír; luego disponer en una fuente. En la misma sartén freír las cebollas y echar sobre el pescado.

Fundir la manteca y agregar la harina, cocinar unos instantes, añadir suavemente la leche fría y cocinar hasta que se disuelvan los grumos, agregar la pulpa de tomate, el azúcar, la sal, la pimienta y la hoja de laurel. Hervir a fuego bajo por 5 minutos. Verter sobre el pescado. También puede servirse frío.

*Zrazi** del Don

Filetes de pescado, 1 kg
Cebollas, 2 kg
Miga de pan, 1 T
Manteca, 50 g
Harina, 1/2 T
Leche, 1 T
Huevos cocidos, 2
Huevo, 1
Aceite para freír
Perejil
Pan rallado
Sal y pimienta

Rehogar la cebolla en la manteca, agregar la harina y cocinar por unos minutos. Añadir la miga de pan hidratada en la leche, los huevos duros picados, salpimentar e incorporar el perejil. Aplastar los filetes hasta lograr un espesor de 0,5 cm, rellenar y arrollar. Pasar por huevo y pan rallado y freír suavemente en el

aceite; escurrir. Servir calientes con papas u otros vegetales aderezados con manteca.

Manera rusa de preparar algunos de nuestros pescados

Un médico ruso, radicado en nuestro país hace más de 40 años y pescador amateur empedernido, nos contaba cómo preparaba nuestros pescados de río o lagos:

Boga

Algunos inmigrantes encontraron en nuestra boga cierto parecido a la carpa de los ríos de su tierra. Las piezas que más se adecuan superan los 3 kilos pues los pescados menores son poco carnosos. La pieza se abre por la espalda, se lava muy bien, no se quitan las escamas, se condimenta con sal, pimienta, jugo y pulpa de limón, cuidando quitar la parte blanca. Se quitan las agallas y se apoya de panza sobre un colchón de cebollas, se rocía con 1 taza de agua y se cocina en horno moderado durante una hora (a razón de 20 minutos por cada kg). Luego se sirve con rábano picante y pepinos encurtidos. La carne asada también puede utilizarse como relleno de *pirog.**

Pejerrey

Hay un pescado del Mar Blanco en el norte de Rusia llamado *navadá** muy parecido al pejerrey. Al igual que nosotros, los rusos preparan el pejerrey simplemente pasado por harina y frito en aceite.

Tararira

Otro pez apreciado es nuestra tararira. Se utiliza en *ujá*,* como ya vimos, una rica y sustanciosa sopa de pescados. La carne también la utilizan para elaborar *kotlieti** de pescado. Este pez cazador, llamado también trucha criolla, es parecido al lucio de otras aguas.

Salmón rosado

Ya nos hemos referido en el capítulo de *zakuski** a la importancia de las huevas del salmón rosado o "caviar" *keta.** Los pescadores rocían la bolsa de huevas con agua hirviendo para desarmarla y luego las conservan simplemente en salmuera. En cuanto a la carne, es deliciosa al vapor, asada y también ahumada. El salmón cohabita con el esturión en los ríos rusos.

Lupe

Salsas para pescados

Salsa de rábano picante

Caldo reducido de pescado, 200 cm^3
Rábano picante rallado, 150 g
Azúcar, 1 C.
Vinagre, 50 cm^3
Crema ácida, 100 cm^3
Sal

Calentar el caldo, incorporar el *jren*,* añadir el vinagre, el azúcar y la sal. Dejar enfriar y agregar la crema ácida.*

Salsa de crema ácida

Manteca, 1 C.
Harina, 1 C.
Crema, 400 cm^3
Jugo de limón, 1
Sal

Cocinar la harina en la manteca, agregar la crema y el jugo del limón. Dar un hervor.

Salsa de tomates

Salsa blanca, 2 T

Pasta de tomate, 2 a 3 C.
Cebolla, 1/2
Zanahoria, raíz de perejil u hojas de perejil
Caldo de verdura, 1 T
Jugo de limón, 1/2
Sal y pimienta

Rehogar los vegetales suavemente en manteca, añadir la pasta de tomate, el caldo y cocinar por otros 5 minutos. Luego incorporar la salsa blanca, el jugo de limón, la sal y pimienta. Cocinar unos instantes hasta reducir y colar.

Salsa láctea con cebolla

Leche, 2 T
Manteca, 2 C.
Harina, 2 C.
Cebolla rehogada en manteca, 1
Sal y pimienta

Preparar una salsa blanca con la leche, la manteca y la harina. Agregar la cebolla frita en manteca y cocinar 5 minutos más. Salpimentar, pasar por tamiz.

Salsa de salmuera de pepinos

Salsa blanca, 2 T

Jugo de 1/2 limón
Manteca, 1 C.
Salmuera de pepinos, 1/2 T
Pepinos marinados, 1/2 T
Hongos al natural o marinados, 3 C.
Vino blanco seco, 100 cm^3

Calentar la salsa blanca, incorporar el limón, la salmuera, los hongos y el vino. Cocinar revolviendo a fuego suave unos 5 minutos. Al finalizar, agregar los pepinos cortados en cubitos pequeños.

Salsa rusa

Hongos cocidos, 3 C.
Aceitunas picadas, 6
Alcaparras, 1 C.
Ciruelas pasas remojadas y escurridas, 5
Manteca, 1 C.
Salsa casera de tomate tamizada, 2 T
Pasta de anchoas, 1 C.
Pepinos marinados, 2

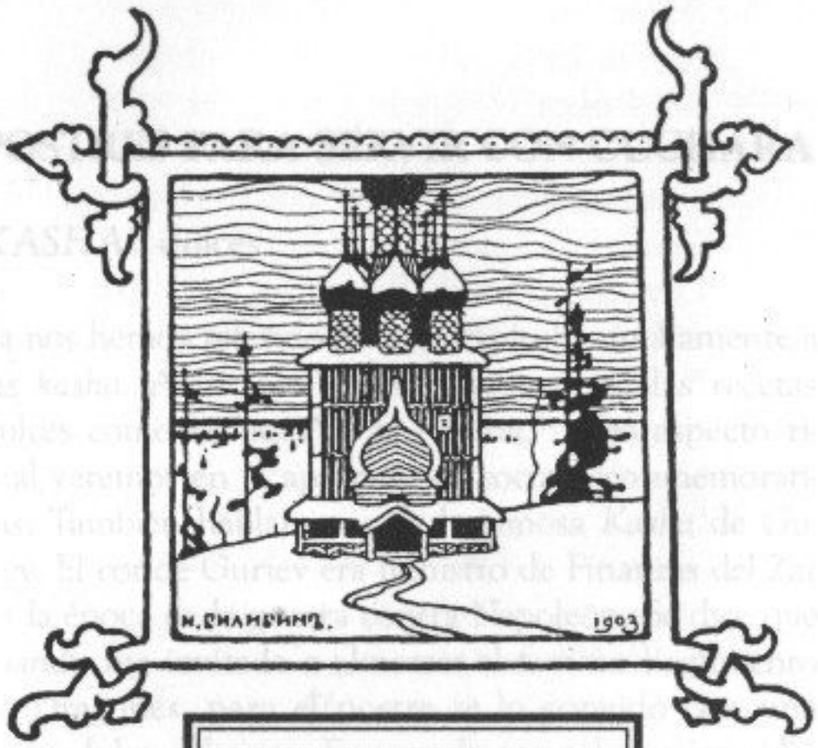
Unir todos los elementos cortados bien pequeños y ligar con la salsa de tomate. Calentar a fuego suave para amalgamar todos los ingredientes. Al final aderezar con manteca. La receta original lleva cartílagos desmenuzados de esturión.

Salsa de bayas rojas

Bayas rojas (frambuesas, moras, etc.), 500 g
Miel, 300 g

Licuar las frambuesas, colar en un lienzo y exprimir. Unir el jugo con la miel, reducir hasta espesar. Ideal para acompañar filetes de pescado simplemente pasados por harina y fritos.

Lupe



LOS POSTRES, LAS TORTAS Y LOS PANES

Lupe

POSTRES PARA SERVIR CON CUCHARA

*KASHA** dulces

Ya nos hemos referido en otro capítulo ampliamente a las *kasha*. Aquí sólo nos ocuparemos de las recetas dulces como la *kutiá** y la *riskutiá*,* cuyo aspecto ritual veremos en el apartado de cocinas conmemorativas. También hablaremos de la famosa *Kasha* de Guriev. El conde Guriev era ministro de Finanzas del Zar en la época de la guerra contra Napoleón. Se dice que cuando fue invitado a almorzar al famoso Regimiento de Dragones, para el postre se lo convidó con una *kasha* dulce deliciosa. Encantado con tal manjar pidió conocer al cocinero y cuando éste vino lo besó y le pidió que le enseñara la receta. A partir de entonces esta *kasha* pasó a ser servida en las comidas del conde y la posteridad las conoció bajo su nombre aunque el verdadero inventor fue el modesto cocinero del Regimiento. La auténtica *kasha* se cubría con natas de leche casera, las que luego eran bañadas con azúcar y se caramelizaban con un hierro candente. Por ser bastante complicada su elaboración y difícil la obtención de algunos ingredientes, daré una versión simplificada.

*Kasha** de Guriev (versión actual y simplificada)

Leche, 750 cm^3
Azúcar, 150 g
Sal, 1 pizca
Yemas, 2
Claras a nieve, 2
Cáscara de limón, 1 tirita
Esencia de vainilla, 1 c.
Sémola fina, 200 g
Pasas de uva, 50 g
Almendras peladas y tostadas, 50 g
Cáscara cítrica confitada, 50 g
Crema, 400 cm^3
Azúcar, 2 C.
Damascos, 250 g
Agua, 500 cm^3
Azúcar, 1 C.
Jugo de naranja

Hervir la leche con la cáscara de limón, el azúcar y la sal. Echar la sémola en forma de lluvia y agitar hasta que la mezcla hierva 2 minutos. Agregar las yemas y, revolviendo muy bien, poner las pasas, las almendras y la fruta confitada, picadas finas. Incorporar las claras batidas y unir con delicadeza. Repartir en una asadera de vidrio, de 2 litros de capacidad, previamente enmantecada. Emparejar, espolvorear con azúcar rubia y cocinar en horno moderado

Lupe

(180°C) hasta dorar, por unos 30 minutos. Hidratar los damascos en el agua hirviendo, cuando se enfrían, cocinar en la misma agua por unos 10 minutos. Perfumar con el jugo de naranja, licuar y tamizar.
Batir la crema con el azúcar a punto medio, servir junto con la salsa de damascos tibia.

*Kutiá** - versión 1 (para el día de Navidad)

Trigo candeal pelado, 250 g
Agua
Miel, 3 C.
Semillas de amapola molidas, 100 g
Nueces peladas y picadas, 100 g
Pasas, 50 g
Fruta cítrica abrillantada, 100 g

Remojar el trigo en agua toda una noche. Cocinar por aproximadamente 1 hora. Escurrir y dejar enfriar. Endulzar con la miel, agregar las frutas y las semillas de amapolas.

Kutiá - versión 2

Trigo candeal pelado, 250 g
Agua
Miel, 3 C.

Nueces peladas y picadas, 200 g

Remojar el trigo en agua toda la noche. Cocinar por 1 hora. Escurrir, dejar enfriar. Picar junto con las nueces y la miel.

*Kutiá** de trigo y leche de amapola

Trigo candeal pelado, 400 g
Semillas de amapola, 1 T
Miel, 100 g
Sal, 1 pizca
Agua hirviendo y fría

Lavar el trigo, cubrir con agua fría y llevar a hervor, colar y poner en una cazuela. Cubrir nuevamente con agua y colocar en horno bajo (150°C) por 1 y 1/2 a 2 horas, hasta que se hidrate y se ablande.
Poner las semillas de amapola en una cacerolita, cubrir con agua hirviente, dejar por unos minutos y agregar un poco de agua fría. Extraer y aplastar en un mortero hasta que el líquido resulte blancuzco y las semillas se partan. Agregar la miel y una pizca de sal. Si fuera necesario, incorporar un poco de agua fría de la que inicialmente se usó para hervir el trigo.

Lupe

*Kutiá** de trigo con dulce

Preparar el trigo de igual modo que en la receta anterior.
Dulce de bayas sin almíbar, 200 g

Agregar al trigo cocido el dulce y si fuera necesario, añadir parte del agua de cocción del cereal.

Leche de frutas secas - avellanas, almendras o nueces

Almendras, avellanas o nueces peladas, 200 g
Leche, 500 cm^3
Azúcar o miel

Elegir fruta bien sana, pelarla y quitar la pielcita adherida. Machacar en el mortero y de a poco agregar la leche hervida y entibiada. Escurrir y exprimir en una servilleta bien limpia. Endulzar a gusto. Enfriar bien y servir acompañando las *kasha** dulces.

*Riskutiá** o arroz del día del recordatorio

Arroz blanco, 500 g
Agua, 1 litro
Sal, 1/2 c.

Azúcar, 2 C.
Leche, 250 cm^3
Pasas de uva sin semillas, 100 g

Hervir el arroz en el agua y la sal, cocinar por 15 minutos y escurrir. Colocar en una cacerolita y agregar la leche, el azúcar y las pasas. Tapar y dejar que se enfríe para que se concentre el sabor y se hidraten las uvas.

*Kasha** de arroz, zapallo y manzanas

Leche, 1 litro
Azúcar, 200 g
Manzanas ácidas en cubitos, 2 T
Zapallo en cubitos, 2 T
Arroz, 150 g
Cáscara de limón, 2 tiritas

Hervir la leche con el azúcar y la cáscara de limón. Colar y agregar el arroz, el zapallo y las manzanas. Bajar el fuego y cocinar lentamente aproximadamente 30 minutos. Servir tibio o frío.

Lupe

*Sñeshkí** - Bolas de nieve

Claras, 6
Azúcar, 1 C.
Leche, 750 cm^3
Yemas, 6
Esencia de vainilla, 1 c.
Canela, 1/2 rama
Azúcar, 200 g

Batir las claras a nieve con la cucharada de azúcar. Hervir la leche con el trozo de canela, en una cacerola de diámetro grande o en una asadera, apagar el fuego y colocar las claras batidas por porciones (en total 12). Al cabo de 2 minutos darlas vuelta empezando por las puestas en primer término. Escurrir en un lienzo y colocar de a dos en 6 compoteras.
Batir las yemas a blanco con el resto del azúcar. Volver a hervir la leche y verter sobre las yemas. Llevar al fuego bajo y cocinar revolviendo hasta que la preparación nape la cuchara pero no hierva. Perfumar con la vainilla, entibiar y echar sobre los copos de nieve. Servir bien frío. "Napar la cuchara" significa que la preparación toma cierta consistencia y se adhiere a la cuchara sin resbalarse.

KISELL

El nombre data de la época en que este postre se preparaba con un agua agria de cereales conocida como *kisell*. En el siglo XVII se comenzó a usar la fécula de papas como agente gelificante. Actualmente el *kisell* se prepara con cualquier baya o fruta seca, con almíbares y hasta con leche. La fécula de papas debe disolverse en agua fría antes de ser incorporada a la preparación caliente. Se coloca en proporción de unas 4 a 5 cucharadas (80 a 100 g) por l de puré o jugo de fruta. La cantidad de fécula está relacionada con la acidez de los componentes y el grado de consistencia que se quiera dar al *kisell*. (Además es posible reemplazarla por fécula de maíz.) Luego es necesario cocinar revolviendo hasta que espese pero por no más de 2 minutos pues la gelificación podría perderse. Los *kisell* se preparan de distintas consistencias y se sirven bien fríos; los más espesos se moldean como budines. Para evitar que al enfriarse formen nata en las copas se los rocía en caliente con un poco de azúcar. Generalmente se sirven con crema de leche apenas batida con azúcar.

*Kisell** de frambuesas

Jarabe concentrado de frambuesa, 250 g
(se consigue en dietéticas, viene del sur argentino)
Agua, 300 cm^3

Fécula de papas o maíz, 50 g
Crema, 100 cm^3
Azúcar, 1/2 C.

Unir el jarabe con la fécula de papas disuelta en el agua y cocinar revolviendo hasta que hierva por 1 minuto. Colocar en cuatro copas, servir bien frío con copos de crema apenas batida con el azúcar.

*Kisell** de manzanas

Manzanas Granny Smith, 1 kg
Azúcar, 50 g
Canela, 1/2 c.
Clavo de olor molido, 1 pizca
Jugo de limón, 50 cm^3
Fécula de papas o maíz, 1 C. (15 g)
Crema, 200 cm^3
Azúcar, 1 C.

Pelar las manzanas, cortarlas en cubitos, agregar el azúcar, el jugo de limón y las especias. Cocinar tapado, a fuego muy bajo, hasta que la fruta suelte su jugo y se tiernice. Si perdiera mucho vapor durante la cocción, agregarle un poco de agua. Terminado el proceso licuar o pasar por tamiz.
Diluir la fécula en un poco de agua, incorporar a las manzanas y cocinar revolviendo por 1 mi-

nuto. Servir en copas con la crema muy poco batida con la segunda cantidad de azúcar. Espolvorear apenas con las especias.

*Kisell** de ciruelas remolacha

Ciruelas remolacha, 1 kg
Agua, 100 cm^3
Azúcar 250 g
Agua, 500 cm^3
Fécula de papa o maíz, 50 g

Lavar las ciruelas, colocar en una cacerola y verter la primera cantidad de agua, tapar y cocinar a fuego bajo aproximadamente por 20 minutos. Dejar enfriar para poder quitar los carozos. Pasar por un tamiz (preferentemente de manija). Colocar el puré de ciruelas junto con el azúcar, el agua y la fécula de papas previamente diluida en 1/2 T, tomada de la misma agua. Llevar al fuego y cocinar revolviendo hasta que hierva por dos minutos. Colocar en compoteras. Se sirve bien frío.

Kisell de leche

Leche, 700 cm^3
Azúcar, 100 g
Tiritas de cáscara de limón

Lupe

Leche, 50 cm^3
Fécula de papas o maíz, 50 g
Dulce de frambuesa, 6 c.

Hervir la leche con el azúcar y la cáscara de limón. Disolver la fécula en un poco de leche fría e incorporar, sin dejar de revolver, a la primera preparación. Remover hasta que espese y se cocine por 1 minuto. Distribuir en 6 copas pequeñas y colocar en el centro de cada una 1 cucharadita de dulce.

*Kisell** de uva

Uvas "chinche", 2 kg
Fécula de papa o maíz, 75 g por cada litro de jugo

Lavar las uvas, seleccionarlas y colocarlas en una cacerola tapada. Cocinarlas a fuego bajo hasta que se abran y pierdan todo su jugo. Pasar por tamiz. Medir la preparación obtenida y calcular los gramos de fécula necesarios. Disolverla en un poco de agua y cocinar revolviendo de 1 a 2 minutos.
En general esta preparación no necesita el agregado de azúcar.

REPOSTERÍA Y PASTELERÍA CON QUESO BLANCO

El queso blanco es un producto antiquísimo, se puede decir que apareció junto con la leche. Los historiadores romanos hablan de la elaboración de este producto, que fue un alimento preferencial tanto en la mesa de los ricos como de los pobres. Lo comían salado y no salado, mezclado con la leche, miel y con variados elementos. Ya antes los griegos comían el queso blanco y lo preferían entre muchos platos.

En Rusia, según los historiadores, apareció en tiempos muy remotos y constituía entre los pueblos eslavos una comida diaria. Desde antiguo, el queso blanco o *tvorog** fue un elemento importante en la cocina rusa. Etimológicamente viene del verbo *tvoritz*, que significa "crear", tal vez por las grandes posibilidades alimentarias que generaba su uso en los albores de esta gastronomía. También inventaron una forma original de conservarlo durante el invierno, sin que perdiera sus virtudes: lo prensaban, lo secaban en el horno y luego lo conservaban en vasijas cubiertos con manteca.

Durante muchos años el queso blanco en Rusia se llamó simplemente queso y *sirñiki** a todos los platos preparados con queso, aun los hechos con quesos duros, que aparecieron más tarde. El *tvorog* es un queso pastoso y más bien tirando a seco. Para poder realizar las recetas propuestas en este libro es necesario drenarle parte del suero a los quesos blancos que se consiguen comercialmente. En cada caso se explica

el procedimiento necesario. Algunas recetas requerirán que se prense para secarlo más.

En la cocina actual los *sirñiki** constituyen un delicioso postre al que nos referimos enseguida.

*Tvorog** - queso blanco casero

Para poder hacer un buen queso blanco es necesario contar con leche entera y sin pasteurizar ni diluir. Un viejo libro ruso da un buen consejo para evaluar si la leche está entera: echar cuidadosamente una gota de leche en un recipiente con agua, si la gota se deposita en el fondo estará bien, en cambio si flota es señal de que está diluida.

Si contamos entonces con leche apropiada deberemos producir la reacción ácida; para esto es necesario hervir 1 litro de leche y dejarla entibiar a 38°C y entonces incorporarle 75 cm^3 de leche cuajada o crema agria. Coagular en lugar cálido y luego drenar hasta lograr la consistencia deseada. Para obtener preparaciones más aireadas y livianas, algunas recetas indican tamizar el queso.

*Baba** de queso blanco

Queso blanco drenado, 500 g (con suero son unos 750 g)
Azúcar, 200 g
Pasas de uva, 2 C.

Canela en polvo, 1 c.
Sal, una pizca
Pan tostado molido, 2 C.
Huevos, 4

Separar la clara y la yema de los huevos. Tamizar el queso y agregarle las yemas batidas a blanco con el azúcar, poner las pasas remojadas y escurridas, la canela y la sal. Incorporar las claras batidas a punto nieve, colocar en un molde de vidrio, de 2 litros de capacidad y apto para llevar a la mesa, repartir por encima los trocitos de manteca y espolvorear con el pan seco rallado. Hornear en horno suave (160°C) por 40 minutos). Servir tibio sin desmoldar.

*Símñiki**

Queso blanco, 500 g
Azúcar, 100 g
Sal, 1 pizca
Crema, 2 C.
Huevos, 2
Harina de trigo, 2 C.
Manteca para freír
Crema y azúcar para rociar
Compota o confitura

Drenar y prensar el queso blanco procediendo

de la siguiente forma: colocar en la mesada dos diarios doblados, sobre ellos algunas servilletas o papeles de cocina absorbentes. Encima poner el queso encerrado en un lienzo bien limpio, sobre el queso una tabla de cocina cargada con un peso no inferior a 1 kg. Al cabo de unas horas el queso habrá perdido gran parte del suero. Colocarlo en un bol e incorporar el azúcar, la sal, los huevos y las cucharadas de crema. Con manos enharinadas formar croquetas que semejen pequeñas hamburguesas y freírlas suavemente, de ambos lados, en manteca. Escurrir y servir calientes con crema natural, rociados con azúcar o acompañados con mermeladas.

Masitas de queso blanco

Queso blanco drenado, 250 g
Manteca blanda, 200 g
Azúcar, 100 g
Harina de trigo, 150 g
Nueces peladas, 50 g
Semillas de amapola, 2 C.
Azúcar impalpable, 100 g

Batir el queso con la manteca, agregar el azúcar y la harina (resulta un batido espeso). Colocar en una asadera de 20 x 15 cm. Moler fino las nueces junto con las semillas de amapola y el

azúcar impalpable. Espolvorear la masa y cocinar en horno moderado (160°C) por unos 30 minutos. Dejar enfriar y cortar en cuadraditos.

Bastoncitos de queso blanco (masitas saladas)

Queso blanco drenado, 200 g
Manteca blanda, 150 g
Huevo, 1 (reservar una pequeña parte para pintar)
Sal, 2 c.
Piel de limón rallada, 1
Bicarbonato de sodio, 1/2 c.
Harina de trigo, 300 g
Semillas para espolvorear

Unir los ingredientes formando una masa tierna, estirarla en una pequeña asadera (20 x 10 cm). Pintar con huevo, espolvorear con semillas de *kümmel,** amapolas o nueces. Llevar a horno moderado (180°C) por 15 minutos. Una vez fría, cortar la masa en bastoncitos.

*Pasja** - Torta de queso pascual

Queso blanco, 1,5 kg
Crema, 200 g
Azúcar impalpable, 300 g

Yemas cocidas y tamizadas, 4
Manteca blanda, 200 g
Almendras peladas, tostadas y fileteadas, 100 g
Pasas rubias, 100 g
Cáscara cítrica picada fina, 100 g

Drenar y prensar el queso blanco procediendo de la siguiente forma: colocar en la mesada dos diarios doblados y sobre ellos algunas servilletas o papeles de cocina absorbentes. Encima poner el queso encerrado en un lienzo bien limpio y sobre éste una tabla de cocina cargada con un peso no inferior a 1 kg. Al cabo de unas horas el queso habrá perdido gran parte del suero. Tamizar el queso para airearlo, incorporar el azúcar cernida, la manteca bien blanda, la crema, las yemas pasadas por un colador, las almendras, las pasas y la fruta.
Forrar con una gasa o lienzo muy limpio el molde tradicional de *pasja** (o bien una maceta limpia de 1,5 a 2 litros de capacidad). Echar la preparación bien mezclada, cerrar el lienzo y colocar un plato pequeño de diámetro menor al molde. Prensar con un peso mínimo de 1 kg (pueden ser dos latas de conserva). Dejar por 24 horas en lugar fresco para que drene y se moldee.
Desmoldar cuidadosamente y decorar con frutas formando los signos cirílicos X B (*Jristós Voskrese*), que en eslavo antiguo significan: "Cristo ha resucitado". El molde especial para

la torta pascual consiste en cuatro laterales de madera, encastrables y desarmables. En uno de ellos está grabada la cruz ortodoxa y en el lado opuesto las letras XB.

En esta preparación es importante trabajar con queso seco con poco suero pues en este segundo drenado junto con el suero pueden irse parte de los elementos hidrosolubles incorporados.

*Pasja** rosada

Queso blanco drenado, 800 g
Azúcar impalpable, 200 g
Yemas cocidas y ralladas, 3
Manteca blanda, 200 g
Crema espesa, 100 g
Esencia de vainilla, 1 c.
Confitura de cereza con poco almíbar, 200 g

Unir el queso drenado y tamizado, mezclar el azúcar impalpable, las yemas cocidas y tamizadas, la manteca blanda, la crema espesa, la esencia y el dulce de cereza. Forrar con un lienzo un molde especial o una maceta y verter la preparación, cubrir con el lienzo, encimarle un peso durante 12 horas y enfriar. Desmoldar y decorar con frutas o flores.

Lupe

*Pasja** cocida

Muy conocida en la cocina tradicional rusa pero hoy menos difundida, su gusto es diferente y su textura más untuosa. Dura mucho tiempo por ser cocida. Puede conservarse durante la pascua en la heladera.

Yemas, 10
Azúcar, 500 g
Crema tibia, 300 g
Manteca, 400 g
Esencia de vainilla, 1 c.
Queso blanco drenado y tamizado, 1,5 kg

Calentar la crema a punto de hervor, batir las yemas con el azúcar hasta blanquear y verter la crema sobre las yemas. Llevar al fuego y cocinar, sin hervir, hasta que nape la cuchara. Perfumar con la esencia, agregar la manteca en trocitos y revolver hasta que se disuelva. Dejar enfriar y echar sobre el queso drenado y tamizado. Mezclar bien todos los elementos. Cubrir un molde especial o una maceta con un lienzo y verter la preparación. Cerrar con el mismo lienzo. Dejar drenar y moldear bajo un peso en un lugar frío. Desmoldar. Decorar con flores y frutas.